

THUISBLIJVER

*Plezierig thuis blijven wonen
in Midden-Drenthe*

Uit-
gelezen?
Geef 'm
door!

NUMMER 7 | DECEMBER 2020

Met o.a.:

De Berkenhof en de
Westhoek in Beilen zijn blij
met elkaar

**Special over
eenzaamheid**

Het geheim van
zelfstandig
ouder worden!

Levensloopbestendig
wonen : "Wij hebben het
goed voor elkaar"


WELZIJN WONEN ZORG=
VOORUITDENKEN

EENZAAMHEID BESTRIJDEN

Voor u ligt weer een nieuwe Thuisblijver, de enige van 2020. Normaal gesproken maken we twee edities per jaar. We waren dan ook in het vroege voorjaar volop bezig met de voorbereidingen voor de uitgave van juni met als thema: 'Eenzaamheid'. We konden toen nog niet bevroeden welke bijzondere rol eenzaamheid in 2020 zou gaan spelen. Half maart werden ook wij geconfronteerd met corona en moesten we onze planning over de kop gooien.

Geen uitgave in juni

Als partners maken we de Thuisblijver zelf, doen we zelf de interviews en schrijven we de verhalen. Omdat we het belangrijk vinden om de verhalen in de Thuisblijver ook echt te voelen. Die opzet was door de coronamaatregelen niet mogelijk. Bovendien waren we keihard aan de slag om de gevolgen van de maatregelen voor onze inwoners en cliënten zo draaglijk mogelijk te maken. We hebben toen besloten om de uitgave van juni over te slaan.

Letterlijk thuisblijven

De naam van ons tijdschrift heeft met corona ook een extra betekenis gekregen. Voor ons staat de titel voor langer plezierig thuis kunnen blijven wonen. Maar in 2020 betekende thuisblijven ook letterlijk dat iedereen thuis bleef. Het gedachtegoed van ons als samenwerkende partners, namelijk dat er meer nodig is dan een aantal praktische zaken om langer plezierig thuis te kunnen blijven wonen, bleek ook maar al te waar. Juist in de afgelopen periode werd duidelijk hoe belangrijk ons sociale netwerk is, om eenzaamheid te voorkomen. In deze Thuisblijver hebben we mooie verhalen opgetekend van hoe we in Midden-Drenthe met elkaar die eenzaamheid bestrijden.

Veerkracht van naoberschap

En we wisten natuurlijk al dat naoberschap in onze gemeente meer is dan een mooie term. Maar door corona is ook de veerkracht van ons naoberschap gebleken. Want, de structuren zoals buurt- en dorpshuizen en het georganiseerde vrijwilligerswerk vielen weg. Maar ons naoberschap bleef ondanks dat overeind. En dan is eens te meer duidelijk dat de zorg voor elkaar niet afhangt van die structuren, maar dat het vooral om de mensen gaat. Dat de mensen er voor elkaar zijn.

In dit nummer staat, zoals we begin van het jaar hadden gepland, eenzaamheid centraal. En eenzaamheid is niet verdwenen als we corona hebben verslagen. Ik ben er trots op dat we in Midden-Drenthe op zoveel mooie manieren de strijd tegen eenzaamheid aangaan!

Dennis Bouwman, wethouder



INHOUD

Thuisblijver(s)	03
De Berkenhof en de Westhoek in Beilen zijn blij met elkaar	04
Chaos in de bovenkamer	06

SPECIAL 'EENZAAMHEID'

Internet: handig en soms ook best lastig	08
Zorgen voor een ander; mantelzorg in Midden-Drenthe	10
Mantelzorgers aan het woord	12
Elkaar ontmoeten in Midden-Drenthe	14
Zeg het met een kaartje	16
Waar gaan je ogen van twinkelen?	17
De mannen met de ezels	18
De ontschatbare waarde van een netwerk	20

Hartveilig Drenthe	22
Het geheim van zelfstandig ouder worden!	24
'Wij hebben het goed voor elkaar'	28
Op zoek naar een huurhuis?	30
Vragen over de computer en internet?	31

Disclaimer: Vanwege de coronamaatregelen kunnen omschreven situaties in sommige artikelen inmiddels weer anders zijn.

Thuisblijver(s)

Wie had kunnen bedenken dat we allemaal zo letterlijk 'Thuisblijvers' zouden worden? Beperking van keuzevrijheid, afstand bewaren, geen knuffel of een hand kunnen geven? Dankzij corona kregen we er plotseling allemaal mee te maken. Wat betekent dit voor onze leefstijl?

Eenzaamheid

Het coronavirus heeft veel leed veroorzaakt. Ook onzichtbaar leed, zoals eenzaamheid. Eenzaamheid betekent gebrek aan verbinding. Daar hoeft je niet per se alleen voor te zijn, ook in gezelschap is het mogelijk je niet verbonden te voelen met anderen. Maar als dit gezelschap zich ook nog eens tot een minimum beperkt, dan wordt die eenzaamheid vaak nog scherper gevoeld.

Balanceren tussen veiligheid en verbinding

Door de strenge regels hebben veel ouderen een tijdlang hun dierbaren alleen gezien door een raam of via de computer. U misschien ook wel. Niet zomaar even bij iemand binnen kunnen lopen of een dagje weg kunnen gaan. Niet naar je kaartclub of andere activiteiten kunnen gaan, het heeft veel invloed op het leven. Wat kun je doen als het houden van afstand nog steeds de regel is?

Vaker met elkaar bellen, al is het maar kort, kan een hele positieve invloed hebben. Iemand een steuntje in de rug geven kan al veel betekenen. En als het kan, doe eens een boodschap voor een ander. Of deel een lekkere pan soep met iemand. Speel met anderen een spelletje op de computer, zoals Wordfeud (Scrabble). Probeer mensen te vinden met dezelfde interesses. Misschien iemand in de buurt die ook van wandelen houdt? Om zomaar even wat voorbeelden te noemen.



Heeft u vragen over een gezonde leefstijl? Neem dan contact op via 088 16 51 200 of mail naar r.kuipers@welzijnswerkmd.nl.

Gezonde leefstijl

Alles draait om een goed afweersysteem. Hierdoor ben je minder vatbaar en kun je een virusinfectie beter doorstaan. Er is een gezonde leefstijl die zegt: 'De beste arts staat in de keuken'. Daar zit een kern van waarheid in, want goede voeding belast het lichaam niet, maar sterkt het. Veel groente, twee stuks fruit per dag, gezonde vetten, en voldoende water, het is erg belangrijk om dit dagelijks op het menu te zetten. Daarnaast oppassen met suiker, ook de verborgen suikers in zakjes, pakjes en sauzen.

De D in de maand

Deze vitamine licht ik er even uit. Naast alle belangrijke vitaminen is vitamine D heel belangrijk voor een goed werkend afweersysteem. Bij het ouder worden, is de huid minder goed in staat om deze vitamine uit het zonlicht te halen. Vette vis, eieren en melkproducten zijn ook een goede bron. Twijfelt u of u genoeg vitamine D binnenkrijgt? Overleg met uw huisarts of het verstandig is om bij te slikken.

Beweeg!

Te veel zitten heeft een ongunstig effect op je afweersysteem. Door te bewegen, het liefst wandelen of fietsen in de buitenlucht, gaat het hart sneller kloppen en neemt de bloedsomloop toe. Dit maakt dat alles waarvan je niet wilt dat het in je lichaam terecht komt beter en sneller wordt afgevoerd. Ook binnen bewegen, bijvoorbeeld rondjes met de rollator rond de tafel lopen is belangrijk! Of met flesjes water in de hand de armen zijwaarts, omhoog en voorwaarts bewegen. Probeer uit wat past binnen de eigen mogelijkheden en bedenk dat iedere vorm van beweging telt!

Tijdelijk onderkomen levert een win-win situatie op

De Berkenhof en de Westhoek in Beilen zijn blij met elkaar



Poppentheater in de Westhoek

Door de verbouw van de dagbesteding van de Berkenhof in Beilen werd gezocht naar een tijdelijk onderkomen voor een tiental ouderen met beginnende dementie. Dankzij het samenwerkingsverband WelWoZo werd de oplossing gevonden in dagcentrum de Westhoek van Cosis. En dat leverde ook nog eens een win-win situatie op.

Marjan Wienen is begeleider dagbesteding van de Berkenhof. Marjan: "De Berkenhof is een onderdeel van de Altingerhof/Icare. We bieden dagbesteding voor ouderen met een beginnende vorm van dementie die nog thuis wonen, maar ook voor mensen die eenzaam zijn of met andere problematiek te maken hebben. Door het aanbieden van dagbesteding aan deze groep mensen, is het thuisfront langer in staat om hen

in hun vertrouwde omgeving te laten wonen. Omdat we binnen WelWoZo nauw met elkaar in contact staan in de gemeente Midden Drenthe, kwam al gauw het signaal van de Westhoek dat ze een ruimte beschikbaar hadden."

Persoonlijk begeleider Henriëtte Dekker van de Westhoek: "Binnen ons gebouw aan de Reigerlaan in Beilen is een groepsruimte al vaker gebruikt door een andere organisatie, zoals de Noorderbrug. En Cosis Thuisondersteuning heeft hier ook haar onderkomen. Dus er was redelijk snel een afspraak te maken dat de Berkenhof haar dagbesteding voort kon zetten binnen ons gebouw."

Reuring en dynamiek

Marjan: "Daar waren we uiteraard zeer content mee. En nu we een tijdje dicht bij elkaar zitten hebben we meer voordelen ontdekt. Het is niet alleen maar een ruimte binnen



Gezocht: Biljarttafel

Christern Hissink, werkzaam bij de Berkenhof: "Hoewel ons verblijf op de Westhoek naar volle tevredenheid is, hebben we toch nog een wens. De heren moeten zich tegenwoordig behelpen met een bescheiden biljartje op tafelniveau. We zouden het fantastisch vinden als er iemand is die tijdelijk zijn grote biljart kan missen. Of misschien is er iemand in de buurt die een groot biljart heeft staan waar de heren gebruik van kunnen maken? We horen het graag! U kunt ons bereiken op 06 46 64 45 01.

Biljarten in de Westhoek

een gebouw. Voor de ouderen die ons bezoeken, wordt de wereld een beetje breder. We zitten niet met z'n allen onder het dak van de Altingerhof, maar we komen een heel andere groep mensen uit de samenleving tegen. Een beetje 'reuring' en dynamiek om ons heen werkt uitstekend. We maken regelmatig samen gebruik van activiteiten zoals bloemschikken. En toen na de lockdown (voorjaar) de Westhoek bezocht werd door een draaiorgel, hebben we gezamenlijk de liedjes meegezongen in een zonovergoten tuin."

Henriëtte: "De mensen die de Westhoek bezoeken hebben een verstandelijke en/of psychische

beperking. Met de komst van de mensen van de Berkenhof kregen we er een paar nieuwe interne baantjes bij. Een van onze cliënten helpt regelmatig met klusjes bij onze gasten van de Berkenhof. We koken, serveren soep en we doen de afwas voor de Berkenhof. Regelmatig doen de verschillende groepen iets samen. En dat is alleen maar goed. Bij de eerder genoemde muziekactiviteit werd er spontaan samen gezongen en gedanst. Zo genieten we samen."



Chaos in de bovenkamer Basisschoolkinderen leren over dementie

We gaan even terug naar 18 september 2019. Op die dag organiseerden leerlingen van groep 8 van basisschool de Wegwijzer in Westerbork een sportieve ochtend. Die ochtend was bedoeld voor mensen met dementie, mantelzorgers en andere belangstellenden. U heeft hierover kunnen lezen in de dementiespecial van de Thuisblijver 6.

In de week voor deze activiteit hebben de kinderen uitleg gekregen over dementie. Dit gebeurde aan de hand van het voorlichtingsboekje: 'Chaos in de bovenkamer' (uitgave Stichting Flagen*). Zowel de voorlichting als de activiteit waren erg geslaagd. Daarom wordt dit nu in Midden-Drenthe, een jaar later aangeboden aan alle basisschoolleerlingen van groep 8.

Dirk Otten (team Gezond in Midden-Drenthe) en Trijni Fieten (Coördinator vrijwilligerswerk Derkshoes) zijn erg blij dat dit initiatief uitgerold wordt. Trijni: "Het idee is ontstaan tijdens een samenwerking tussen de Alzheimervereniging Drenthe en het Zorgcafé Midden-Drenthe. Vorig jaar stond de Wereld Alzheimerdag in het teken van samen bewegen. Om dit bij jong en oud onder de aandacht te brengen zijn de krachten gebundeld met buurtsportcoach Dirk Otten."

Verbinding tussen jong en oud

Dirk vertelt dat het plan was om jong en oud met elkaar te verbinden. Dat ze elkaar konden ontmoeten en van elkaar konden leren. Dirk: "Daarom wilden we er graag een school bij betrekken. Ik heb hiervoor contact gezocht met basisschool de Wegwijzer in Westerbork en daar werd enthousiast gereageerd. We besloten om niet alleen een activiteit te organiseren, maar ook de kinderen vooraf voorlichting te geven over het onderwerp dementie. Dit heeft Joke Sanders, voorlichter van de Alzheimervereniging afdeling Drenthe, gedaan. Naar aanleiding van de voorlichting kwamen er verhalen en vragen van de kinderen. De kinderen herkenden de beschreven situaties van hun opa en oma."

Eigen activiteit

Dirk: "Na de voorlichting hebben de kinderen in groepjes een activiteit voorbereid. Samen met een stagiaire heb ik nog wat extra activiteiten bedacht, zodat we in elk geval vijftien spellen hadden. De kinderen hebben op die dag dus allemaal hun zelfbedachte activiteit uitgevoerd. De leerlingen hebben hun eigen opa en

oma, cliënten van de Kruumten en het Derkshoes uitgenodigd. En daar is massaal gehoor aangegeven."

Trijni: "De leerlingen hebben op die dag tachtig ouders verwelkomd. Voorzitter van de Alzheimervereniging Drenthe, Frans van Dorst, hield een openingsspeech. De wethouder en diverse bestuurders waren aanwezig. Daarmee werd het voor de kinderen ook echt en serieus."

Joke Sanders,
voorlichter van de
Alzheimervereniging
afdeling Drenthe



Gemeente Midden-Drenthe

Trijni: "De dag is succesvol verlopen. Iedereen was enthousiast. Dat bracht ons op het idee om deze activiteit uit te rollen over de hele gemeente. Er is een werkgroep samengesteld en de gemeente heeft subsidie verstrekt. Dankzij die subsidie krijgen alle kinderen uit groep 8 naast voorlichting over dementie ook het boekje *Chaos in de bovenkamer*." Midden-Drenthe is dementievriendelijke gemeente en de gemeente draagt dit onderwerp een warm hart toe.

Voorlichting op alle scholen

Dirk: "Inmiddels hebben scholen positief gereageerd. De eerste voorlichtingen zouden na de herfstvakantie plaatsvinden maar zijn eerst opgeschoven. Het was de bedoeling dat, net als vorig jaar, de kinderen een bewegingsactiviteit voor ouderen zouden organiseren en uitvoeren. Jammer genoeg kan dit vanwege het coronavirus niet doorgaan. We kijken daarom naar andere mogelijkheden. We willen nog steeds de verbinding zoeken tussen jong en oud. Maar als dat niet kan in de vorm van een grote activiteit dan bedenken we iets anders."

Waarom zo belangrijk?

Trijni: "We vinden het belangrijk dat kinderen voorlichting krijgen over dementie. Met de gedachte dat kinderen mensen met dementie tegen kunnen komen in hun omgeving, familie, buurt, winkel etc. Dankzij de voorlichting weten kinderen hoe ze kunnen reageren."

"Jong en oud met elkaar in verbinding brengen en dementie onder de aandacht brengen. Dat is ons doel."

Twee kanten

De ervaring van Trijni is dat de verbinding tussen mensen met dementie en kinderen positief effect heeft. Als voorbeelden noemt ze samen zingen, samen een spelletje spelen en verhalen vertellen. De kinderen gebruiken de Ipad om het verhaal te verduidelijken. En dat werkt goed.

Ons doel

"Jong en oud met elkaar in verbinding brengen en dementie onder de aandacht brengen. Dat is ons doel", vat Trijni samen. "Een combinatie van serieus en luchtig/toegankelijk. Het is erg leerzaam voor de kinderen. Ze leren activiteiten te plannen, te organiseren en te communiceren met ouderen. Nuttig, leuk en leerzaam voor alle partijen."

Vragen of meer informatie?

Heeft u vragen of wilt u meer informatie over dit project? Neem dan contact op met Dirk Otten (buurtsportcoach): d.otten@welzijnswerkmd.nl of Trijni Fieten (coördinator vrijwilligerswerk): trijni.fieten@derkshoes.nl.

Projectleiders van stichting Flagen, Elma Oosthoek en Jan van Dorp overhandigen de boekjes. Vrijwilliger van het Zorgcafé Westerbork Hetty Oldejans en Trijni Fieten, coördinator vrijwilligerswerk, nemen namens de werkgroep Midden-Drenthe de boekjes in ontvangst.

* Stichting Flagen is opgericht door Jan van Dorp, beeldend kunstenaar en Elma Oosthoek, haptonoom en voormalig stadsdichter van Vlaardingen. Vanwege de unieke combinatie van hun achtergronden weten ze een breed veld aan mensen te bereiken en in beweging te krijgen. Ze fungeren als projectleiders binnen de stichting.



Mantelzorgers aan het woord

Wat betekent het om mantelzorger te zijn en hoe hebben zij de afgelopen coronaperiode ervaren?



Gerda Mantelzorger voor haar kleindochter

Gerda is mantelzorger voor haar kleindochter. Een vorm van mantelzorg die je misschien wat minder vaak hoort, maar die er zeker wel is. Haar kleindochter is meervoudig gehandicapt en heeft daardoor 24 uur per dag zorg nodig. Naast deze kleindochter zijn er nog twee andere kinderen in het gezin. Gerda: "Om alles te kunnen laten reilen en zeilen, wordt er daarom een beroep gedaan op ons als opa en oma."

Praktisch en emotie

"We helpen praktisch, door op te passen, een boodschap te doen en schoon te maken. Maar er komt natuurlijk ook veel emotie bij kijken. Erover praten en adviezen geven. Ik kan eigenlijk op elk mo-

ment ingeschakeld worden en dan moet ik ook alles kunnen laten vallen en kunnen gaan. Het gebeurt bijvoorbeeld wel eens dat ze plotseling naar het ziekenhuis moet en dan moet er wel iemand zijn om de andere kinderen op te vangen. We helpen zoveel mogelijk mee, zodat alles door blijft draaien. De ene week is dat meer dan de andere week, je kan het niet echt plannen. Het maakt ook uit hoe het met mijn kleindochter gaat. Als zij goed in haar vel zit, dan zitten we dat allemaal. Je doet dit gewoon als moeder zijnde. Als het in het gezin van mijn dochter goed draait dan draait het hier ook goed en bij mij ook."

Naar buiten

"Mijn kleindochter gaat wel naar een opvang, maar ook die moest sluiten vanwege corona. Dat was wel pittig. Ook met de andere kinderen die thuis waren. Dus dan gingen wij even de andere kinderen ophalen of onze kleindochter ging mee. Ze hebben een eigen busje voor haar. Ze zijn bezig met een crowdfundingactie voor een rolstoelbus, maar deze actie is door de coronacrisis voorlopig stil komen te staan. Corona lijkt nu wel steeds dichterbij te komen en dat brengt wel een stukje angst met zich mee. We zijn dan ook extra voorzichtig. Want het is gewoon een kwetsbaar kind. Het positieve is wel dat we alles bij elkaar kwijt kunnen. Ook het verdriet. Als mijn dochter er even doorheen zat, kon ik zeggen; 'Ga maar even naar buiten. Ik neem het wel van je over.' Aan de ene kant is er verdriet, maar aan de andere kant is het mooi dat we het zo kunnen doen. En dan moet je niet vergeten ook nog een beetje aan jezelf te denken. Dat ook hier alles doordraait. Mij helpt het om naar buiten te gaan. Daar kan ik van genieten. Fietsen, wandelen en af en toe een boek lezen. Zo krijg ik rust in mijn hoofd."

Jannie Mantelzorger voor haar broer



Jannie was mantelzorger voor haar eigen broer. Hij is in juli van dit jaar, dus midden in de coronaperiode, overleden. Jannie: "Een aantal jaren geleden, hadden wij het vermoeden dat mijn broer ging dementeren. Hij woonde op dat moment al bij ons in huis, maar ging soms zomaar weg zonder dat we wisten waar hij was. Eerst met de auto en later lopend of op de fiets. Dan ging hij bijvoorbeeld zomaar naar Orvelte. Nu komt hij hier uit de buurt, dus dat kende hij. Maar het is ook gebeurd dat hij in Westerbork was en niet meer wist hoe hij terug moest komen. In die tijd ging hij naar de dagbesteding. Eerst één dag en uiteindelijk vijf. Dat was een fijne plek voor hem. Maar hij ging wel achteruit. Soms moest ik er wel vijf keer per nacht uit."

Niet op bezoek

"In die periode was ook mijn man ziek, een tia waar hij gelukkig niks aan over had gehouden. Uiteindelijk ging mijn broer steeds verder achteruit en ging het thuis niet langer. Zo kwam hij terecht in de Altingerhoes. Daar had hij een mooie kamer met een mooi uitzicht dat hem aan vroeger herinnerde. In de tussentijd werd ook mijn man opnieuw ziek. Ook voor hem heb ik gezorgd, thuis totdat hij overleed. Wat ik erg vond is dat ik vanwege corona niet op bezoek mocht bij mijn broer. In de periode van de lockdown is hij erg snel achteruit gegaan. Ik kon hem wel bellen, maar dan zei hij dat hij geen tijd had. Toen ik eindelijk weer naar hem toe mocht, herkende hij mij helemaal niet meer. Hij is snel achteruit gegaan en in juli overleden. Ik hoop ook echt dat de tehuizen niet nog een keer op slot gaan."

Marina Mantelzorger voor haar zoon

Marina is mantelzorger voor haar zoon. Hij is qua leeftijd inmiddels volwassen, maar in zijn hoofd is hij tussen de anderhalf en twee jaar oud. Dat betekent dat de zorg voor hem steeds meer is geworden in de afgelopen jaren. Hij heeft 24 uur per dag zorg nodig en het is van belang dat er altijd iemand bij hem in de buurt is. Marina: "Onze zoon heeft eigenlijk bij bijna alles hulp nodig. Je moet altijd bij hem in de buurt zijn. Zo ziet hij bijvoorbeeld geen gevaren. We hebben een hek om ons huis, anders zou hij zo de straat op kunnen rennen zonder dat hij kijkt of er een auto aankomt."

Blij kind

"Onze zoon is wel een blij en in principe makkelijk kind. Hij doet thuis zijn eigen ding. Heeft een plek waar hij zelf bezig kan zijn en zich kan vermaken. Hij kan dus wel zijn dingen doen, maar heeft je steeds nodig. Van ons vraagt het, naast het zorgen, vooral veel plannen. We plannen al onze activiteiten, werk en privé, om hem heen, omdat er altijd iemand bij hem moet zijn. We hebben geluk dat we zelf ruim wonen en dat hij hier goed zijn gang kan gaan. Als we in een klein huis met een kleine tuin of in een flat hadden gewoond, was het een stuk lastiger geweest."

Corona

"We hebben de coronaperiode niet als extra zwaar gevoeld, maar dat komt ook omdat hij eigenlijk de hele periode goed in zijn vel heeft gezeten. Wel zijn we extra voorzichtig en nemen we extra maatregelen om corona buiten de deur te houden. Want stel nu dat één, of nog erger wij allebei ziek worden? Wij zorgen voor hem en als we ziek worden kan dat niet. Dat is eigenlijk wat ons het meeste zorgen baart."

Als we vragen wat Marina nog aan andere mantelzorgers mee zou willen geven, moet ze even nadenken tot ze zegt: "Kijk goed om je heen. Want sommige mensen hebben behoefte aan een telefoontje of iets dergelijks. Blijf dat doen, omkijken naar een ander. En maak het, voor zover mogelijk, goed in je huis. Dat je goed thuis kan zijn. Probeer een plek te creëren waar je eventuele spanning weg kunt laten vloeien."

"Wij zorgen voor hem en als we ziek worden kan dat niet. Dat is eigenlijk wat ons het meeste zorgen baart."



Elkaar ontmoeten in Midden-Drenthe

Welzijnswerk Midden-Drenthe organiseert activiteiten met en voor ouderen in de gebieden Beilen, Smilde en Westerbork. Die activiteiten hebben een gemeenschappelijk doel: elkaar ontmoeten. Voorbeelden van activiteiten zijn een studiering, schilderen, koersballen, biljarten enzovoort. Deze activiteiten vinden onder andere plaats in de twee ontmoetingscentra de Karspelhof (Beilen) en 't Beurtschip (Smilde). De activiteiten in Westerbork vinden plaats in 't Kruumtenhoes, het Anni Londo Buurthuis en de Voorhof.

Koffie en een praatje

Willemijn Barth (ouderenwerker in Beilen) vertelt: "Mensen vinden het leuk om elkaar te ontmoeten in de Karspelhof. Om een praatje te maken, samen met anderen koffie te drinken en een activiteit te doen. Het samen koffie drinken en ervaringen delen is misschien nog wel het allerbelangrijkste van de activiteit. Door corona kon dit allemaal niet en je hoort dat mensen daar last van hebben. Toen de maatregelen weer versoepelden, kwamen mensen ook bij ons om te vragen wanneer ze weer konden beginnen. 'We missen het zo om even bij elkaar te komen, even een praatje te maken' zeiden ze." Ook Josiena van der West (ouderenwerker in Smilde) en Gea Witvoet

(ouderenwerker in Westerbork) herkennen dit. Josiena: "Ontmoeten is belangrijk voor mensen. Of dat nu bij een activiteit van Welzijnswerk is of bij een activiteit die door de inwoners zelf georganiseerd is, dat maakt niet uit."

Iets doen voor een ander, op een andere manier

Half maart kwam heel Nederland terecht in de 'intelligente lockdown'. De ontmoetingscentra werden gesloten en de activiteiten kwamen van het ene op het andere moment stil te liggen. Gea: "Dit heeft ons natuurlijk allemaal overrompeld. Ook de deelnemers. Dat had wel impact. Maar mensen hebben zich snel hervat en besloten echt om de moed erin te houden. Een groepje dames besloot

bijvoorbeeld om elkaar elke dag te bellen. En het initiatief lag elke dag bij iemand anders. En zo waren er meer voorbeelden."

Willemijn: "Een ontmoeting kan zo maar van een gewone dag een mooie dag maken. Even een praatje, een lolletje of een onverwacht gebaar. Dat misten de vrijwilligers die hun vrijwilligerswerk niet konden doen of soms nog steeds niet kunnen doen." Gea: "Maar ook die vrijwilligers hebben zelf bedacht om dan wat anders te doen. Zoals mensen bellen, of een kaartje naar de deelnemers te sturen." Josiena: "Iets doen voor een ander kwam nog meer naar boven in



THUISBLIJVER



coronatijd met al die vrijwilligers die zich spontaan aanmeldden om iets te doen."

Willemijn: "Eén van de docenten van de gymgroepen heeft bijvoorbeeld een eigen nieuwsbrief in elkaar gezet en verspreid onder de deelnemers. Deze post werd door hen erg gewaardeerd. Als ouderenwerkers hebben we zelf in het begin van de coronatijd allemaal mensen gebeld. Gewoon om even contact te hebben en om te horen wat er leeft en speelt." Josiena: "Ook hebben we meegedacht en gekeken naar wat er nog wel kon. In de Smildes kon de beweeggroep binnen niet meer doorgaan. We hebben toen met elkaar gekeken naar wat er nog wel mogelijk was. Met als resultaat dat deze beweeggroep buiten het beweegprogramma deed. Zo konden ouderen vanaf hun balkon toch meedoen."

Gea: "Mensen hebben ook bij zichzelf gemerkt dat je best hulp mag vragen. Dat is misschien even lastig in het begin. Zo was er een mevrouw die moeite had om zelf blikken en potjes te openen. Dus wat deed ze? Ze zette het potje dat ze die dag nodig had op haar rollator, met de blikopener erbij. Als de buurman dan de krant kwam brengen, vroeg ze meteen of hij het potje jam wilde openen. Een kleine moeite maar deze mevrouw was weer geholpen. Dat is me opgevallen, niemand weigert hulp. Iedereen

vindt het fijn dat de ander vraagt en iedereen wil ook heel graag helpen. Dat vind ik mooi."

Het mag weer

Een gedeelte van de activiteiten is in september voorzichtig weer gestart. Mensen geven aan dat ze het fijn vinden om na zo'n lange tijd weer eens even iemand anders te zien en te spreken. Op alle drie de locaties zeiden deelnemers: "Hè fijn, het mag weer." Met de docenten en de vrijwilligers is gekeken welke activiteiten binnen de basismaatregelen weer konden beginnen. Activiteiten waarbij bijvoorbeeld veel materiaal gedeeld wordt of waar kruislings contact is, zijn nog niet gestart. Josiena: "Het liefst wil je iedereen weer zijn of haar ding laten doen, maar dat kan helaas nog niet." Gea vult aan: "Lastig is ook dat de beslissingen die je neemt soms maar voor korte tijd kunnen zijn, want je weet niet hoe het loopt. We zijn nu zes weken geleden gestart en het virus laait weer op. We blijven steeds kijken of iets wel of niet door kan gaan. Dat is natuurlijk ook iets wat mensen zelf doen. Kiezen of ze wel of niet willen gaan."

Ideeën? Maak ze bespreekbaar

In de afgelopen periode hebben we mooie initiatieven gezien en gehoord. Inwoners die aandacht voor elkaar hadden, praktisch hebben geholpen



en elkaar een hart onder de riem staken.

In de week dat dit gesprek wordt gehouden stijgt het aantal besmettingen en worden er zwaardere maatregelen verwacht. Opnieuw zal naar de activiteiten worden gekeken. Ondertussen denken we na over hoe we eventueel aangepast kunnen blijven zorgen voor regelmatige sociale contacten. Het is immers bekend dat mensen die regelmatig sociale contacten hebben of meedoen aan verenigingsactiviteiten vaker gelukkig zijn dan anderen. Mensen willen serieus genomen worden. Door mensen om ons heen te hebben, krijgen we het gevoel ergens bij te horen.

Heeft u grote of kleine ideeën die ervoor zorgen dat mensen sociaal contact hebben en steun van anderen ervaren? Heeft u ideeën hoe u andere mensen het gevoel kunt geven dat ze erbij horen of heeft u een idee hoe andere mensen u dat gevoel kunnen geven? Wilt u zich inzetten voor een ander? Bespreek het met de ouderenwerkers. Niets is te gek. U kunt ons bellen van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 en 13.30 uur op: 088 16 51 200. Ook kunt u een e-mail sturen naar: info@welzijnswerkmd.nl.

Zeg het met een kaartje!

Misschien vielen ze u meteen al tegemoet toen u de Thuisblijver opende; onze vrolijke kaartjes. We versturen en ontvangen tegenwoordig steeds minder kaartjes en handgeschreven brieven. Zonde! Want wie wordt er nu niet blij van zo'n persoonlijk gebaar op de deurmat?

Alstublieft, een klein cadeautje. Stuur de kaartjes naar wie u maar wilt. Die goede vriendin van vroeger, die behulpzame buurman of een (klein)kind. Een mooie aanleiding om weer eens bij te kletsen of gewoon om zomaar iemand een glimlach te bezorgen. Veel schrijven en verstuurplezier!



Waar gaan je ogen van twinkelen Wat kun je zelf doen om gelukkig oud te worden?

“Ik houd van puzzelen, maar hoe kan je de puzzel zo leggen dat iedereen lang en fijn thuis kan blijven wonen?” Aan het woord is Willie Oldengarm, sociaal gerontoloog. Het woord ‘geron’ is Grieks voor oudere, licht Willie de term toe. Willie is ook adviseur van het programma ‘Eén tegen Eenzaamheid’ van het ministerie van VWS.

Sociale Gerontologie

“Ik ben altijd al bezig geweest met dat iedereen mee kan doen”, verklaart Willie haar interesse voor ouder worden en vooral hoe ouderen bij de samenleving betrokken kunnen blijven. “Rond mijn veertigste deed ik sociaal werk bij de gemeente De Wijk, nu De Wolden. Ik was bezig met fusies tussen ouderenorganisaties en welzijnsorganisaties. Een hele uitdaging om dat zo goed mogelijk te doen. Ook buiten het werk zoek ik graag uitdagingen op. Vandaar dat ik naast mijn werk een studie wilde oppakken. Ik wilde me verdiepen in wat je zelf kunt doen om gelukkig oud te worden. En zo kwam de studie Sociale Gerontologie op mijn pad: hoe worden mensen oud. De professor waar ik les van kreeg, vroeg mij of ik eigenlijk vooral op zoek was naar het antwoord op mijn eigen vraag over ouder worden. En ik denk dat dat wel zo is, maar ik wil die kennis ook gebruiken om anderen te helpen om die vraag te beantwoorden. Ik ben dus afgestudeerd op wat je kunt doen om gelukkig oud te worden en niet eenzaam.”

De drie g's

Het antwoord zit in de drie g's. En die staan voor: garantie op zorg, geschikt wonen, en dat is meer dan alleen het huis, ook de

omgeving bepaalt of je geschikt woont”, licht Willie toe. “En de laatste ‘g’ staat voor gezelligheid. Daarbij is ook het voorkomen van eenzaamheid belangrijk. Ik wil daarmee niet zeggen dat ouder worden en eenzaamheid per definitie bij elkaar horen. Je wordt niet vanzelf eenzaam als je ouder wordt. Het hoort ook wel een beetje bij het leven. Iedereen, ongeacht leeftijd, is wel eens eenzaam, maar als het lang duurt, gaat het aan je vreten. En mensen vinden het lastig om erover te praten, vaak staat eenzaamheid gelijk aan zielig. En wie wil er nu zielig gevonden worden? Terwijl de oplossing voor eenzaamheid vaak juist zit in het erover hebben. Want eenzaamheid bestrijden hoeft helemaal niet zwaar te zijn. Als je het bespreekbaar maakt, kun je elkaar al snel tot steun zijn. Contact maken met elkaar is daarbij essentieel en dat kan al met een telefoontje of even een pannetje soep brengen als je weet dat iemand het lastig heeft.”

Bespreekbaar

In de afgelopen maanden werd eenzaamheid een groter thema dan ooit tevoren. “Corona heeft veel mensen eenzaam gemaakt”, zegt Willie. “Maar je merkt ook dat het taboe er een beetje vanaf is. Het onderwerp is bespreekbaarder geworden en daar ben ik blij om.”

Sociale netwerk

Als sociaal gerontoloog kijkt Willie vooral naar wat mensen zelf kunnen doen om gelukkig oud te worden. “Op sommige dingen heb je geen invloed, maar het is bijvoorbeeld heel belangrijk om te kijken naar je sociale netwerk. Je moet investeren in de band die je met mensen hebt en dan niet

alleen in je familie, maar ook in je burens. Op die manier blijf je verbonden met de mensen om je heen en voorkom je dat je eenzaam wordt.”

Nieuwe dingen

En vervolgt Willie: “Blijf nieuwe dingen doen en dat hoeven geen spectaculaire dingen te zijn. Dat kan ook gaan om iets leren van je kleinkind of een leuke cursus. Ik zeg altijd: waar gaan je ogen van twinkelen? Ga dát doen en wacht daar niet te lang mee.”

Uitdaging

Willie is inmiddels 66, maar nog niet aan haar pensioen toe. “Als ik met pensioen ga, wil ik weer meer vrijwilligerswerk gaan doen. Maar dat moet dan wel iets zijn met een uitdaging. En ik wil het gitaarspelen weer oppakken. Dat wordt ook nog een behoorlijk puzzel hoor”, zegt Willie lachend.

Tuinieren

Ook Willie zat de afgelopen maanden door de coronamaatregelen veel thuis. “Ik heb mijn tuin herontdekt”, vertelt ze. “Dáár gaan mijn ogen nu van twinkelen. Ik werk vaak in mijn eentje in de tuin, maar het is zeker niet eenzaam. Tuinieren is ook een heel leuk gespreksonderwerp en als je in de voortuin werkt, kom je volop in contact met je burens. En ik ga iedere week sporten met een groepje vrienden. Na afloop drinken we samen een kop koffie, even de tijd nemen voor elkaar. Daar voel ik me goed bij. En als je je goed voelt, leg je ook weer makkelijker contact.”



De mannen met de ezels Een lichtpuntje in coronatijd

Heeft u ze weleens zien lopen? De mannen met hun twee ezels? Schep op de schouder, wandelend door het centrum van Beilen? Het zijn Peter en Shane. Vrijwilligers bij Dierenweide 't Stroomdal. Tijdens de eerste corona lockdown liepen zij iedere dag om 15.00 uur met de ezels Hannah en Claire naar het Spectrum. Daar vermaakten ze de bewoners en gingen ze vanaf een afstandje met hen 'in gesprek'. Een lichtpuntje in coronatijd. Op het moment dat we dit artikel schrijven, zitten we in een tweede coronagolf en een gedeeltelijke lockdown. Via de computer gingen we met Peter en Shane in gesprek over hun ezeltocht en een mogelijk vervolg.

Peter: "Op de dierenweide 't Stroomdal hebben wij kippen en konijnen om te knuffelen. Regelmatig gaan onze Rangers, dat zijn onze jeugdleden, op bezoek bij dementerende ouderen. Zo ook in Het Spectrum in Beilen. Ze nemen dan konijnen en kippen mee, zodat de bewoners de dieren op schoot kunnen hebben. En de dieren kunnen aaien en knuffelen. Dat zijn altijd hele leuke bijeenkomsten. Het aaien en knuffelen

van de dieren brengt dementerenden terug naar het verleden. En ze komen bij hun eigen emoties. Het is herkenbaar en een fijne afwisseling." Shane: "Door corona mochten wij niet meer naar Het Spectrum." Peter vult aan: "Dat klopt, door corona mochten wij - net als heel veel andere mensen - niet meer naar binnen. Het Spectrum werd afgesloten om geen risico's te lopen, wat heel begrijpelijk is. Toen vroegen de begeleiders bij Het Spectrum of we niet iets anders hadden. "We hebben ezels", lacht Shane. "Dus toen dachten we, we gaan een keer met de ezels voor het raam staan. En uiteindelijk hebben we dat heel vaak gedaan. Iedere dag precies om 15.00 uur, want dan zijn de mensen uit bed. En door corona kon ik niet naar school, dus ik had wel tijd."

"Als ze balken dan zijn ze blij. Nou, het balken was zo hard, ze waren heel blij."

Succes

"Elke dag, ook in het weekend gingen we om deze tijd naar Het Spectrum." Peter: "De eerste keer dat we met onze ezels voor het raam stonden, was zo'n succes! De mensen waren verrast en genoten zichtbaar. Toen hebben wij met het hoofd van de activiteitenbegeleiding overlegd of we dit vaker konden doen. Zo'n tachtig keer hebben we dit nu al gedaan. Vanaf maart. Iedere dag om 15.00 uur, de mensen rekenden er ook op. Dit hebben we volgehouden tot aan het einde van de lockdown. Toen kon Shane weer naar school. De mensen vonden het fantastisch."

Shane: "Als wij aan kwamen lopen, dan zaten de mensen al voor het raam. Alsof ze op een tribune zaten. We liepen een rondje om het gebouw, lieten de ezels een paar kleine trucjes doen. Bewoners uit de buurt kwamen ook vaak even naar buiten om een praatje te maken. En we liepen elke dag langs het huis van Lars, dat is mijn vriend."

Steeds gezelliger

Peter: "Het werd steeds gezelliger. Er werd gezongen of op een accordeon gespeeld. Steeds meer mensen haakten aan. Ons rondje werd ook steeds groter. Spectrum, Markehuus, Ettenstaete, het centrum en we gingen de wijk in. Langs alleenwonende ouderen en mensen met een beperking. We liepen iedere dag 5 tot 10 km. Zoals andere mensen een hondje hebben, hebben wij ezels om

mee te buurten. Een ezel is altijd wel aanleiding om een praatje te maken." Shane: "Iedereen kent ons nu, als we politieagenten tegenkwamen dan zwaaiden ze altijd naar ons. En ook de brandweer."

De vele wandeltochtjes met de ezels Hannah en Claire hadden niet alleen een positief effect op de bewoners in het dorp. Ook de ezels zelf knapten er van op. De ezels komen uit de ezelopvang en zijn in het verleden verwaarloosd. Het duurde lang voordat ze mensen vertrouwden. Peter: "De ezels vinden de wandeltochten erg leuk. Als Shane en ik tegen een uur of twee samen naar de Dierenweide gingen dan hoorden ze ons in de verte al aankomen." Shane: "Als wij nog best ver weg waren, hoorde je de ezels al balken. Als ze balken dan zijn ze blij. Nou, het balken was zo hard, ze waren heel blij. En ze stonden bij de ingang van de Dierenweide al op ons te wachten, zo'n zin hadden ze om mee te gaan."

Peter: "In coronatijd had Shane geen school. De tijd die we daardoor hadden, hebben we gebruikt om veel met de ezels te oefenen. Eén van de oefeningen was helemaal te voet met de ezels naar Shane's school (De van Liefland) in Assen te lopen. Want we willen ze graag voor een kar hebben. Maar dan moeten ze wel commando's kennen. En ze moeten in ons tempo kunnen lopen, dat is gelukt. Binnenkort gaan we oefenen achter de kar. We hopen dan de bewoners van Het Spectrum te kunnen verrassen met een bezoekje met onze ezels."



De onschatbare waarde van een netwerk

Betty en Nico van der Poel wonen op een prachtige rustige stek in Westerbork. Dat huis kwam behoorlijk op de kop te staan toen bij Nico ALS werd geconstateerd. Betty werd van de één op de andere dag een intensieve mantelzorger. Maar gelukkig hoeft ze dat allesbehalve alleen te doen. En dat dankzij een omvangrijk netwerk van hulp.

Netwerk bevorderen

Betty: "In 1992 begon ik met mijn werk bij Stichting Welzijn Ouderen in Westerbork. We gingen voortvarend aan het werk met het organiseren van allerlei activiteiten en probeerden goed te monitoren waar de behoefte lag bij ouderen. Zo kwamen we er achter dat voor veel ouderen de nabije toekomst nog ongewis was. Wat als je onverwachts alleen komt te staan? Wie springt er bij als je minder goed in staat bent voor jezelf te zorgen? Daarom besloten we themabijeenkomsten te organiseren om het belang van het verkrijgen én behouden van een sociaal netwerk te bevorderen. In die tijd waren we daar redelijk vernieuwend in en de resultaten op termijn bleken ook succesvol.

We nodigden groepjes ouderen uit om bij elkaar te komen. In die groep-

jes kreeg iedereen de gelegenheid om iets meer over zichzelf te vertellen en over wensen en voorkeuren. En hoewel dat pas de eerste fase was van een netwerk opbouwen, zag je al dat door die bijeenkomsten mensen naar elkaar toetrokken met overeenkomstige voorkeuren of hobby's. Het begin van een groter netwerk, zeg maar. Voor ons als organisatoren was het ook een dankbaar platform, want we kregen inzicht in de behoeften van de mensen. Zo gingen we bijvoorbeeld ontmoetingsactiviteiten organiseren en schaften onder meer een koersbalmat aan."

Waardevol hulpaanbod

"Het belang van het hebben van een netwerk werd jaren later voor Nico en mij ook duidelijk in de privésfeer. Nico kreeg ALS en plotseling zag ons leven er heel anders uit. Langzaam gaan de

spierfuncties in zijn lichaam achteruit en werd hij steeds afhankelijker van hulp. Plotseling werd ik fulltime mantelzorger.

Het huis moest worden verbouwd, omdat er een aangepaste slaapkamer beneden gemaakt moest worden. Toen begon het effect van een rijk sociaal netwerk zich te openbaren. Buurtgenoten Annet en Leo Jansen organiseerden een actie dat er dagelijks voor ons werd gekookt. Zo hoefden we niet in de stof en de rommel te gaan ploeteren. Mensen deden boodschappen voor ons en ook het netwerk van Nico bleek van grote waarde. De mensen van zijn koor kwamen regelmatig op bezoek en boden hun diensten aan, mocht daar behoefte aan zijn. Ook onze eigen kinderen, kleinkinderen, vrienden en kennissen lieten zich niet onbetuigd, evenals mijn medebestuurleden

van de Vrouwen van Nu. Inmiddels was het niet meer raadzaam om Nico meer dan een kwartier alleen te laten. Door het aanbieden van 'oppas' was ik in staat om op donderdagmiddag toch naar mijn bridgemiddag te gaan. Door wat afleiding en ontspanning te zoeken, kan ik me ook beter opladen om door te gaan met mijn mantelzorgtaken."

Ga er op uit

"Als we niet zoveel hulp en bereidheid om ons heen hadden gehad, zou ik er helemaal alleen voor hebben gestaan samen met een paar uur professionele thuishulp. Dan zou onze wereld wel heel klein zijn geworden en zou het onwaarschijnlijk zijn dat Nico nog thuis zou kunnen verblijven. Met de contacten en de steun die we krijgen, ben ik veel beter in staat om het vol te houden. Gesterkt door mijn eigen

ervaring zou ik tegen iedereen willen zeggen: 'Wacht niet, investeer in de nabije toekomst. Ga de deur uit, ga mensen ontmoeten. Zoek een vereniging. Stel je open voor contacten.'

Je zult wel iets moeten ondernemen. Als je stil blijft zitten, gebeurt er niets. Het gaat er helemaal niet om dat je meteen dikke vrienden met iedereen bent, maar het is belangrijk om mensen te kennen waar je ooit een beroep op kan doen. Van Westerbork weet ik dat er veel georganiseerd wordt en dat je makkelijk hulp kan krijgen als er ergens een behoefte aan is, zoals bijvoorbeeld vervoer. Vijfentwintig jaar geleden hebben we bedacht dat het investeren in een netwerk belangrijk was. Toen had ik nog niet in de gaten hoe waardevol dat op onszelf van toepassing zou zijn."

Hartveilig Drenthe

De eerste zes minuten zijn essentieel

Iedere week worden er zo'n 300 Nederlanders getroffen door een hartstilstand. Maar 12% daarvan overleeft dit. Vaak per toeval, omdat er net toevallig mensen in de buurt zijn die hulp kunnen bieden. Omdat het overlevingspercentage in Drenthe nog lager was, werd in 2012 de stichting Hartveilig Drenthe opgericht. Daarmee ontstond er in onze provincie een netwerk van vrijwilligers met een reanimatiediploma en AED-bedieners.

Oproep via de telefoon

De eerste zes minuten zijn essentieel. Als het lukt om binnen die tijd te starten met de reanimatie, is de kans op overleven een stuk groter. Omdat het voor de ambulance niet altijd mogelijk is om binnen die zes minuten op de juiste locatie te zijn, is het netwerk van vrijwilligers van Hartveilig Drenthe zo belangrijk. Arwoud Snippe is voorzitter van deze stichting en legt uit hoe het in de praktijk werkt. "Op het moment dat er via 112 een melding binnenkomt van een hartstilstand, stuurt de meldkamer een

ambulance. Maar tegelijkertijd wordt met één druk op de knop 'HartslagNu' geactiveerd. Alle hulpverleners die bij ons netwerk zijn aangemeld en in de buurt zijn van het slachtoffer, krijgen dan een berichtje op hun telefoon."

Taakverdeling

Omdat het zo essentieel is dat binnen zes minuten de reanimatie van start gaat, krijgen de mensen die het dichtst in de buurt zijn de oproep om meteen naar het slachtoffer te gaan om daar te beginnen met de reanimatie. Mensen die iets verder



van het slachtoffer verwijderd zijn, krijgen de oproep om een AED te halen. Die krijgen op hun telefoon een kaartje en een routebeschrijving naar de dichtstbijzijnde AED. Volgens Arwoud is het fijn als er meerdere mensen op een melding afkomen. "Reanimeren is zwaar werk, als je met meerdere mensen bent dan kan je elkaar afwisselen. Daarnaast kan je samen ook praktische zaken regelen, zoals het vrij maken van de oprit voor de ambulance of het opvangen van eventuele huisdieren of kinderen."

Vrijwilligers

Inmiddels hangen er in Drenthe zo'n 650 AED's en zijn er bijna 9000 vrijwilligers aangemeld bij HartslagNu. Maar niet iedereen is geschikt zo benadrukt Arwoud. "In principe ligt de minimale leeftijd nu op 18 jaar, omdat je fysiek in staat moet zijn om te kunnen reanimeren. Maar nog belangrijker is het mentale gedeelte. Je loopt natuurlijk kans dat je wordt opgeroepen voor de reanimatie van een kind. Ook is de kans vrij groot dat het slachtoffer iemand is uit de buurt waar je woont. Je wordt tenslotte alleen maar opgeroepen als jij je binnen een afstand van zes minuten bevindt van het slachtoffer. Daarom is de nazorg ook zo belangrijk. Op het moment dat het slachtoffer mee is genomen door de ambulance krijgen de burgerhulpverleners altijd een link waar ze aan kunnen geven hoe de reanimatie is gegaan en of ze behoefte hebben aan hulp."

Leren reanimeren geen gedoe

Arwoud hoort vaak van mensen dat ze Hartveilig Drenthe zo'n mooi initiatief vinden, maar dat ze daar zelf geen tijd voor hebben. Daar is Arwoud het niet mee eens: "Reani-

meren kan je in een halve dag leren. Vervolgens is je diploma dan twee jaar geldig. Daarnaast wordt zo'n cursus vaak ook nog door je zorgverzekering vergoed. Eigenlijk is het maar een kleine opoffering waarmee je toch echt iemands leven kan redden. Het is ook echt niet zo dat je 24 uur per dag beschikbaar moet zijn. In Drenthe zijn er zo'n 25 oproepen per maand. Dat gaat allemaal via een app. In diezelfde app kan je ook aangeven wanneer je wel en niet beschikbaar bent. En wanneer je dus wel of niet opgeroepen wilt worden."

Geen hulp

Het gebeurt natuurlijk ook wel eens dat achteraf blijkt dat mensen een verklaring hadden, waarin staat dat ze niet meer gereanimeerd wilden worden. Maar volgens Arwoud is dat heel lastig: "Wanneer een burgerhulpverlener een oproep krijgt, is het vaak niet bekend of iemand hier iets over op papier heeft gezet." Een oplossing zou dan kunnen zijn om een ketting te dragen met daaraan een 'niet reanimeren penning'. Toch is dat volgens Arwoud ook geen garantie. "De natuurlijke reactie is om iemand die in nood is te helpen. Met of zonder ketting. Eigenlijk is de enige oplossing om geen 112 te bellen voor iemand die niet gereanimeerd wil worden."

Opgeven voor reanimatiecursus

Een reanimatiecursus is te volgen bij de plaatselijke EHBO of het Rode Kruis. Ook via hartveiligdrenthe.nl is meer informatie te vinden. Zij kunnen bijvoorbeeld ook helpen bij het opzetten van een reanimatiecursus in je woonwijk, op je werk of sportvereniging.

Het geheim van zelfstandig ouder worden!



Bijna 90 jaar en ze woont compleet zelfstandig in haar eigen huis. Bij het huis van mevrouw Van den Berg* zit een prachtige en goed onderhouden tuin. Dat tuinonderhoud doet ze allemaal zelf. De grote vraag is toch wel; hoe doet ze dit allemaal, wat is haar geheim?

Zelfstandigheid

Mevrouw vertelt dat ze al jaren zelfstandig woont in dit mooie huis. Eerst samen met haar man, maar deze is helaas overleden. Ze hadden het goed samen vertelt ze met een liefdevolle blik in haar ogen. Haar man was eerst wat twijfelachtig over dit huis omdat er zoveel tuin om heen zat. Maar mevrouw Van den Berg wist het zeker: dit is ons huis. Ze is dan ook dol op de natuur en op haar tuin. Ze werkt hier elke dag een uur in. Door haar leeftijd gaat dit natuurlijk niet meer zo soepel als vroeger. Ze heeft hiervoor dan ook allemaal handigheidjes bedacht om zichzelf toch zo goed en zelfstandig mogelijk te redden. Vandaag deelt ze een aantal tips met ons.

functioneert de rollator ook als middel waarop ze alles kan vervoeren. Zo gaan de boodschappen er in, is de rollator een dienblad voor de koffie en vervoert ze er een speciaal bankje op waarmee ze in de tuin kan werken.

De rollator als bankje gebruiken, is één van haar praktische handigheidjes. Daarnaast heeft ze nog een speciaal werkbankje. Dat bankje is niet te zwaar, maar wel stevig genoeg om op te zitten. Als ze haar dagelijkse tuintuurtje wil doen, dan tilt ze haar bankje op de rollator. Heel handig. Daarbij bergt ze haar tuingereedschap op in de rollator en loopt dan zo de tuin in om te werken. Aangekomen bij een boom, struik of een ander stukje waar ze bij wil, plaatst ze het speciale bankje en neemt plaats. "En dan lekker aan de slag! Ik geniet op die manier heerlijk van de buitenlucht en de natuur. Lekker als je dat in je eigen tuin kan doen!", aldus mevrouw Van den Berg.

De belangrijkste tip is dat ze praktisch ingesteld is, zo geeft ze aan. Ze heeft nu een tijdje een rollator, zodat ze weer meer kan bewegen. Daarnaast

Tijdens de hete weken in augustus, waar de temperatuur soms opliep tot boven de 30 graden, ging mevrouw Van den Berg toch elke dag haar geliefde tuin in. Alleen deed ze dit niet





HANDIGE TIPS

Mevrouw deelt graag nog wat van haar handige tips voor ouderen.

- Doe boodschappen op rustige tijden. Dan zijn er minder mensen in de winkel.
- Denk goed na wat je wilt halen en maak een lijstje.
- Heb je een rollator? Hang er een grote tas aan en zet het winkelmandje er op. Dan kan je het zo van het mandje in de tas doen.
- Creëer ruimte in je huis, zodat je overal goed langs kan lopen met de rollator.
- Wees praktisch. Zet bijvoorbeeld een doos in de kamer om het oud papier in te verzamelen. Zet deze pas in de schuur als ie vol is.
- Wees zuinig op je spullen, want dan hoeft je die niet nieuw te kopen.
- Ga lekker naar buiten, de natuur in!

's middags, maar lekker vroeg in de ochtend. "Mooi op tijd opstaan en dan heerlijk in m'n luchtige nachthemd de tuin in. De temperatuur was dan nog heel aangenaam en door de beslotenheid van mijn tuin rommelde ik dan mooi wat.. Geen mens die mij zag."

Praktische kijk

Deze praktische kijk heeft ze eigenlijk al heel haar leven. Het huis heeft ze in de loop der jaren zo ingericht dat ze er goed kan bewegen. Natuurlijk helpt het ook mee dat ze ruim woont en dat alles gelijkvloers is. Dit geeft haar veel bewegingsvrijheid. De gangen zijn breed en ze kan overal makkelijk met haar rollator doorheen.

Ze zorgt er ook voor dat ze niet extra werk hoeft te doen als dat niet nodig is. In haar kamer staat een doos waar altijd de oude kranten en papieren in gaan. Als de doos vol is, brengt ze deze naar de garage. Ook heeft ze altijd twee handige, gekleurde tangetjes klaar liggen. Met de groene waterpomp achtige tang kan ze potjes open draaien en met de gele tang kan ze juist weer dekseltjes open wippen. Dit had ze bedacht op het moment dat ze de kracht uit haar handen verloor. Door deze tangen lukt het haar wel om potjes te openen zonder al te veel kracht te gebruiken.



“Een goede gezondheid en de liefde van de mensen om je heen is een basisbehoefte”

af en toe best wel eenzaam. Eens per week komt er huishoudelijke hulp, maar die kon een tijd niet meer komen. Het ergste vind ik wel dat je dingen niet meer mee kan maken. Mijn kleinkinderen kan ik niet meer zien. Mijn jongste kleinzoon is nog maar een baby, maar die heb ik al maanden niet kunnen vasthouden. Dat zijn momenten die nooit meer terugkomen en de tijd gaat gewoon door. Ook zou ik dit jaar met vriendinnen vieren dat we zo oud zijn. We hadden allemaal uitjes bedacht; koffiedrinken en musea bezoeken. Samen in de auto, want ik rijd nog steeds en dat gaat prima. Helaas gaat dit ook niet meer door. We bellen gelukkig wel veel en dat voelt heel fijn.”

Maar wat is nou de ultieme tip? Bestaat er een echt geheim hoe je gelukkig zelfstandig oud wordt? Mevrouw Van den Berg denkt diep na en zegt: “Wees georganiseerd en praktisch. Maar vaak heeft het meer te maken met geluk. Daarbij is een goede gezondheid en de liefde van de mensen om je heen een basisbehoefte.”

* De naam 'Van den Berg' is verzonnen, omdat mevrouw liever anoniem wil blijven.

Nooit sporten

“Ik heb geluk gehad in mijn leven. Ik was bijna nooit ziek en heb altijd wel een goede conditie gehad. Maar niet door het sporten, want daar heb ik echt een hekel aan”, aldus mevrouw Van den Berg, met afschuw op haar gezicht. “Met dat sporten moet je expres bewegen op dát moment en op die manier. Ik beweeg elke dag wel. Tuinieren is mijn 'sport'. Ik beweeg gewoon veel, omdat dit bij mijn manier van leven hoort. Vroeger, als jong meisje fietste ik elke week met mijn vader naar mijn oma. Dat was zeker wel twee uren heen en weer twee uren terug. Onderweg leerde mijn vader mij alles over de natuur, de bomen en planten die we

tegenkwamen. Ik genoot daar ontzettend van. Van hem heb ik de liefde voor de natuur en tuinieren geërfd. Zowel vroeger als nu ben ik altijd wel in beweging en dat houdt mij vitaal denk ik. Er is ook altijd wel genoeg te doen in huis. Laatst heb ik de garage nog opgeruimd. Een klus waar je zo weer een paar dagen zoet mee bent. Sporten is voor mij dan ook echt niet nodig.”

Corona

“En toen kwam corona. Ik was niet bang, maar wel voorzichtiger. Ik ben tenslotte al bijna 90. Aan de andere kant, dood gaan we allemaal. Toch ben ik veel voorzichtiger geworden. Door het coronavirus voel ik me ook



“Wij hebben het goed voor elkaar”

Gerard (82) en Klaasje (80) Boer wonen sinds half juni aan de Ericalaan in Beilen. Ze huren één van de zes levensloopbestendige patiowoningen van het nieuwbouwproject De Groene Brink. Wij mogen even binnenkijken. Vanwege het coronavirus doen we dat dit keer via de telefoon. En kijken we even via het raam naar binnen.

“Je wordt er niet jonger op, dus besloten we te verhuizen.”



“Voor onze verhuizing naar de Ericalaan woonden we heel lang in een woning aan de Tulpenstraat. Hier waren we de eerste gebruikers van een buitenpandige lift, de ThuisBest huislift, want onze slaapkamer bevond zich op de eerste verdieping. Vanwege gezondheidsklachten ging ik elke dag met de lift naar boven en beneden. Daarnaast had het huis een grote tuin, die we zelf moesten onderhouden. Je wordt er niet jonger op en moet vooruit kijken, dus we besloten om te verhuizen.”

Wonen in De Groene Brink

“Wonen aan de Ericalaan bevalt heel goed. Het is hartstikke leuk. Zowel de woonkamer en keuken als de slaapkamer en de badkamer zijn te vinden op de begane grond, alles is gelijkvloers. Dat is heerlijk. Er is nog wel een trap naar boven, waar een loogerbed staat voor de kleinkinderen. De jongste is negen jaar, zij wil nog wel blijven slapen, maar de andere kleinkinderen zijn boven de twintig dus die doen dat niet meer. Verder staan spullen op zolder die je eigenlijk niet nodig hebt. Toch fijn dat we dat kwijt kunnen. De woning is groot genoeg, wij vinden het heel mooi.”

Favoriete plek

“De vloerverwarming is wel even wennen, omdat we normaal bij de kachel kruipen als het koud is. Dat hoeft nu niet meer, het is overal even warm. Ik vind de sfeer in huis ook gewoon lekker. In de keuken staat een grote eettafel. Ik zet het eten vanaf de kookplaat, zó op tafel. De keuken hebben we zelf uitgezocht en we hebben er een vaatwasser in laten zetten. We mochten alles zelf uitzoeken; de keuken, het behang en de kleuren van het behang. Dat vond ik wel fijn. Mijn favoriete plekje

in huis? Ik zit graag aan de grote eettafel in de keuken om een spelletje te doen op de iPad of om te lezen. Mijn man ook. Vanaf hier heb je uitzicht op de Ericalaan en zie je schoolgaande jeugd voorbijkomen. Dan heb je wat te kijken. 's Avonds zitten we graag in de woonkamer voor de televisie.”

Onderhoudsvrij

“In tegenstelling tot de Tulpenstraat hebben we nu een kleine tuin. De achtertuin is vier meter groot, de voortuin is groter maar heeft ook meer tegels en een klein stukje border met planten. Mijn man heeft zowel aan de voor- als de achterkant kunstgras tussen de stroken met tegels gelegd zodat we toch een beetje kleur hebben. Maar het is wel onderhoudsvrij. Verder vind ik De Groene Brink een gezellig buurt. We wonen met zes stellen op een rij en maken graag een praatje. Dan zeggen we tegen elkaar: ‘Wat hebben we het toch leuk’. We gaan niet meer terug, we hebben het goed voor elkaar.”

Verhuistips

“De verhuizing was hectisch, maar onze drie kinderen en de kleinkinderen hebben alles voor ons geregeld, verhuisd en schoongemaakt. We hoefden niks te doen, we konden er zo in. Dat is mijn tip voor andere mensen die gaan verhuizen: als je zelf niet zoveel kan, schakel hulp in. Er zijn zat mensen die willen helpen. Als je geen kinderen hebt, zijn er vast wel goede burens die een handje willen helpen. Je moet het gewoon vragen. Een andere tip van mij: maak het jezelf zo gemakkelijk mogelijk. Mijn man is tuinman, maar legt ook gewoon een stukje kunstgras hoor!”

Op zoek naar een huurhuis? Nu of in de toekomst?

Schrijf u gratis in bij Thuis Kompas

De 8 Drentse woningcorporaties, zoals Woonservice, bieden hun woningen sinds april dit jaar samen aan op www.thuis Kompas.nl. Op deze website vindt u alle beschikbare huurwoningen, garages en parkeerplaatsen. Inschrijven is gratis. En u kunt reageren op de beschikbare woningen van alle corporaties.

Hoe werkt het?

- U schrijft zich gratis in op Thuis Kompas. Wilt u meer weten over het inschrijven op Thuis Kompas? In dit filmpje leggen we stap voor stap uit hoe dat werkt. Ga met de camera van uw telefoon of Ipad op de QR code staan. U gaat dan automatisch naar het filmpje.
- Ingeschreven? Vanaf dan kunt u direct reageren op huizen die passen bij uw inkomen en gezinssamenstelling.
- Iedere dag worden er nieuwe woningen op Thuis Kompas gezet. U heeft 7 dagen om op een woning te reageren. Bij ieder huis ziet u hoe lang u nog kunt reageren.
- Meerdere mooie huizen gezien? U kunt op 5 huizen tegelijk reageren.
- Heeft u gereageerd op een huis? Degene die het langst staat ingeschreven krijgt de woning.
- Bent u de 1e kandidaat voor een huis? De corporatie die de woning verhuurt neemt dan contact met u op.

Om Thuis Kompas te gebruiken is het belangrijk dat u met de computer kunt omgaan. Vindt u dat moeilijk? De bibliotheek helpt u graag op weg. Bij veel bibliotheken kunt u binnenlopen voor hulp bij Thuis Kompas. Ook als u geen lid bent van de bibliotheek. De medewerker van de bibliotheek helpt u gratis.

De medewerker van de bibliotheek kan u bijvoorbeeld wegwijs maken bij:

- Het vinden van informatie op Thuis Kompas.
- Uitleg geven over inschrijven en reageren op een huis.
- Het aanmaken van een mailadres.
- Het opvragen van een inkomensverklaring.

Heeft u thuis geen computer of internet?

In de bibliotheek kunt u gratis de computer gebruiken. En u kunt er printen.



QR code



Vragen over de computer en internet?

De bibliotheek helpt u graag!

De bibliotheek helpt u graag op weg. Bij veel bibliotheken kunt u binnenlopen voor hulp. Ook als u geen lid bent van de bibliotheek. De medewerker van de bibliotheek helpt u gratis.



Klik & Tik

Wilt u leren omgaan met een tablet of met een computer? En heeft u daar nog geen of heel weinig ervaring mee? Dan is de Klik & Tik cursus echt iets voor u!

Klik & Tik op de tablet

In deze cursus beginnen we bij het begin. We leren u hoe de tablet werkt:

- aan- en uitzetten, opladen, geluid regelen, ontgrendelen, vegen, toetsenbord gebruiken;
- naar het internet gaan, websites zoeken en informatie zoeken op websites;
- foto's en filmpjes maken en bekijken;
- mails versturen en ontvangen;
- verbinding maken met wifi;
- veilig werken op de tablet.

Dit doen we in kleine groepen. En iedereen kan op z'n eigen tempo de cursus volgen. Deze cursus bestaat uit 3 lessen. Iedere les duurt 2 uur.

Heeft u geen tablet maar wel een computer?

Dan is de Klik & Tik cursus voor de laptop iets voor u. Ook in deze cursus beginnen we bij het begin. U leert dezelfde dingen als bij de cursus op de tablet, maar dan voor de laptop.

Omdat een laptop iets ingewikkelder is dan een tablet, bestaat deze cursus uit 5 lessen. Iedere les duurt 2 uur.

Heeft u de smaak te pakken?

Wilt u na deze cursus nog verder? Dan kunt u de vervolgcursus doen. Tijdens de vervolgcursus maakt u kennis met verschillende leuke en handige websites. En we leren u stap voor stap hoe ze werken en wat u er zoal mee kunt. Denk hierbij aan internetbankieren, kaartjes kopen voor een voorstelling, een treinreis boeken, video's bekijken, enzovoort. De vervolgcursus bestaat uit 5 lessen. Iedere les duurt 2 uur.

Praktische informatie

Deelname aan de cursus is gratis en inclusief een werkboek. Lidmaatschap van de bibliotheek is niet verplicht. Voor meer informatie of aanmelding kunt u langskomen of bellen met de bibliotheek.

Deze periodiek is een uitgave van:



Een samenwerkingsverband van de volgende organisaties.



Tekst en redactie

Annemarie Molema
Nadine Jager - van der Horn
Wart Krol
Heidi van Duuren
Sandra Mulder
Egon Karssens
Gerard Hommels
Yvonne Bos - de Vries
Judith ter Veer
Miriam Fokkema
Mieke Sol
Inge Degen
Bert Middelbos

Fotografie

Anneke Bloema
Aaldrich Enting
Marloes fotografie
Yolanda Visser

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