

THUISBLIJVER

Plezierig thuis blijven wonen
in Midden-Drenthe

Uit-
gelezen?
Geef 'm
door!

NUMMER 8 | DECEMBER 2021

Met o.a:

Een fijne nieuwe plek

Middendrenthevoorelkaar

Burendag in Nei-Baoling

Onafhankelijke cliënt-
ondersteuning Midden-Drenthe

Langer zelfstandig wonen

Casemanager Dementie
bij Zorggroep Drenthe

Het bruist weer in
buurtgebouw De Raat

Het Annie Londo Buurthuis;
een huiselijk baken


WELZIJN WONEN ZORG=
VOORUITDENKEN

ÉÉN TEGEN EENZAAMHEID

De strijd tegen eenzaamheid vormt het centrale thema van deze Thuisblijver. Bijna de helft van de volwassen Nederlanders voelt zich in meer of mindere mate eenzaam. En hoewel dat aantal in Midden-Drenthe iets lager ligt, ervaren ook in onze gemeente veel mensen eenzaamheid. Dat maakt des te meer duidelijk hoe belangrijk een goed sociaal netwerk is, als het gaat om langer plezierig thuis wonen.

Als gemeente hebben we ons aangesloten bij het actieprogramma Eén tegen Eenzaamheid. Daarmee spreken we uit dat we eenzaamheid actief willen bestrijden. Gelukkig hoeven we dat als gemeente niet alleen te doen. Verspreid over heel Midden-Drenthe zijn inwoners actief met allerlei initiatieven die gericht zijn op ontmoeten en verbinden.

Er is helaas geen formule beschikbaar om eenzaamheid te bestrijden. Er liggen verschillende oorzaken aan ten grondslag en dat maakt dat de oplossingen ook zeer uiteenlopend kunnen zijn. Soms is een klein gebaar in de vorm van een bezoekje of belletje al genoeg om ervoor te zorgen dat iemand zich minder alleen voelt. Maar er kan ook veel meer nodig zijn dan dat. En hoe stel je vast waar iemand behoefte aan heeft? In deze Thuisblijver hebben we mooie voorbeelden opgetekend van verschillende oplossingen: In Witteveen is bijna het hele dorp betrokken bij Naoberkracht. Tijdens Burendag hebben wijk- en dorpsgenoten elkaar opgezocht. En de Wonderfoon zorgt voor een klein moment van herkenning.

Verder in deze Thuisblijver aandacht voor de 'herstart' van de dorpshuizen na corona. Gelukkig kunnen de dorpshuizen hun belangrijke rol van ontmoetingspunt in dorpen en wijken weer invullen.

Ook nemen we een kijkje bij een paar nieuwe kleine woonwijken in onze gemeente. Locaties waar een mooie combinatie is gemaakt van (sociale) huur- en koopwoningen en -appartementen.

Kortom een Thuisblijver met veel verschillende, inspirerende verhalen. Ik wens u veel leesplezier!

Dennis Bouwman
Wethouder



INHOUD

(W)eten van goed eten	3
 Een fijne nieuwe plek	4
Middendrenthevoorelkaar	7
Burendag in Nei-Baoling:	8
Onafhankelijke cliëntondersteuning Midden-Drenthe	10
 Tante Co – klein geluk met grote impact	12
Naoberkracht 2.0	14
Langer zelfstandig wonen	18
 Wonderfoons	20
Op de bres voor een schoon dorp!	21
 Casemanager Dementie bij Zorggroep Drenthe	22
Buurtgebouw De Raat	24
 Het Annie Londo Buurthuis; een huiselijk baken	26

foto omslag: Medewerkers van Woonservice op pad naar huurders die 50 jaar of langer bij Woonservice huren, zie artikel blz. 8-9.

Tijdens het maken van deze editie was de lockdownperiode voorbij en waren er weinig beperkende coronamaatregelen.

Tips van de leefstijlcoach

(W)ETEN VAN GOED ETEN

Als je ouder wordt, kan het zijn dat je eetbeleving verandert. Eetlust, dorstgevoel, smaak en geur kunnen afnemen. Ouderen hebben daardoor de neiging om minder goed te eten en te drinken. Vaak heeft dit ook te maken met bijvoorbeeld medicijngebruik, een slecht gebit, slikproblemen of verminderde mobiliteit. Zelf koken of boodschappen doen lukt niet altijd meer. Soms neemt men dan genoeg met een snel opwarmhapje. Maar wist u dat op lange termijn hierdoor ondervoeding kan ontstaan?

Wat is ondervoeding?

Als we het woord ondervoeding horen dan denken we vaak aan oorlogstijden of derde wereldgebieden. Maar ondervoeding komt ook voor in Westerse landen. Het gaat dan niet over honger, maar over onbalans in het voedingspatroon. Dat betekent dat de voeding die iemand krijgt, te weinig belangrijke voedingsstoffen heeft. Ouderen hebben vaak een minder grote energiebehoefte en minder trek. Ook daardoor kan een tekort ontstaan. Een voorbeeld: als ouderen weinig (eiwitten) eten en te weinig bewegen, dan verliezen ze spiermassa en spierkracht.

Wat is het gevolg van ondervoeding?

- Ondervoeding leidt tot een langzamer herstel bij ziekte en na een operatie. Ook kunnen er sneller complicaties ontstaan.
- Als de spierkwaliteit afneemt en de conditie slechter wordt, wordt de kans om te vallen groter.
- Daarnaast heeft ondervoeding ook veel invloed op hoe iemand zich voelt. Er kan sprake zijn van depressiviteit en lusteloosheid.

Ondervoeding kan dus ernstige gevolgen hebben voor de gezondheidstoestand, zelfredzaamheid en kwaliteit van leven.

Hoe voorkom je ondervoeding?

Het is belangrijk om gezond en gevarieerd te eten en voldoende te drinken, om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Naast gezonde vetten, groente en fruit verdienen eiwitten extra aandacht. Dit zijn echt bouwstoffen voor het lichaam. Eiwitten spelen bijvoorbeeld een grote rol bij wondgenezing, zoals na een operatie. Ook gaat eiwit de afbraak van spiermassa tegen. Om zo lang mogelijk goede spierkracht te behouden, is het dus belangrijk om goed te letten op voldoende eiwit in de voeding. Producten zoals vis, kip, eieren, kaas, zuivel, noten en peulvruchten bevatten eiwitten. Blijf verder zo actief mogelijk, passend in uw eigen situatie. Ook dit is belangrijk om spierkracht en conditie te blijven behouden.

Tips en aandachtspunten als ondervoeding dreigt

- Neem altijd contact op met uw huisarts/diëtist als eten een probleem wordt.
- Om de nieren goed te laten functioneren is het belangrijk om voldoende te drinken. Zet dagelijks een kan water op het aanrecht en drink verdeeld over de dag hier een kopje uit.
- Neem in plaats van een kopje thee en een broodje jam wat vaker een beker melk en een boterham met kaas.
- Gebruik geen magere, halfvolle of lichtproducten.

- Minder eetlust? Probeer dan vaker op de dag een kleine portie te eten.
- Neem als tussendoortje eens een handje noten of een beetje yoghurt/kwark met stukjes vers fruit, of af en toe een eitje.
- Vitamine D: dit is voor iedereen, maar zeker ook voor ouderen een erg belangrijke vitamine. Het versterkt de spieren, beperkt botontkalking, verbetert de spierkracht en zorgt voor een goede opname van calcium. Vitamine D halen we voor een gedeelte uit voeding: bijvoorbeeld uit vette vis, vlees, eieren en boter/margarine. De grootste vitamine D bron is zonlicht. Maar als we ouder worden maken we zelf vaak minder vitamine D aan, hierdoor kan een tekort ontstaan. De huisarts kan hierin adviseren.

Vragen?

Neem contact op met leefstijlcoach Roelie Kuipers via 088 16 51 200 of mail naar r.kuipers@welzijnswerkmd.nl.



Een fijne nieuwe plek



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, om verschillende redenen. De een vindt de huidige eengezinswoning te groot worden en wil liever naar een kleinere woning. Een ander vindt de tuin te groot. Of men voelt zich niet meer zo veilig in de grote woning en wil liever in een appartement wonen.

Op al deze wensen speelt Woon-service in met de bouw van haar seniorenwoningen in de gemeente Midden-Drenthe. Dit jaar leverden zij de nieuwbouw aan de Vos van Steenwijkstraat op. Hier bouwde Woonservice negen seniorenwoningen. In 2020 was de nieuwbouw van 6 levensloopbestendige woningen aan de Ericalaan in Beilen gereed en de 28 appartementen in appartementencomplex De Wegwijzer.

Leon Vries, manager Vastgoed & Bedrijfsvoering bij Woonservice. "Voor mensen die graag kleiner willen wonen, bouwen wij verschillende woningen. De seniorenwoningen en levensloopbestendige woningen hebben allemaal een douche en slaapkamer op de begane grond. Qua ruimte

is de levensloopbestendige woning iets groter. Voor mensen die iets meer beschut willen wonen, bouwen wij appartementen. In Westerbork hebben we De Wegwijzer gebouwd. Deze appartementen staan naast het Derkshoes. Onze huurders wonen er zelfstandig, maar mochten ze nu of in de toekomst toch zorg nodig hebben, dan is de zorg heel dichtbij. We merken dat veel mensen dat een prettig idee vinden. "Ook de komende jaren blijft Woonservice woningen realiseren voor senioren. "Op dit moment zijn we bezig met de ontwikkeling van het Havengebied in Beilen. Daar gaan wij een mix bouwen van eengezinswoningen en seniorenwoningen. In totaal komen er 17 seniorenwoningen aan de Verlengde Havenstaat en De Grote Driestraat. We zijn dus volop bezig."

Foto boven:
Appartementen-
complex De
Wegwijzer in
Westerbork.
Foto rechts:
Mevrouw
Koning voor
haar nieuwe
appartement in
appartementen-
complex
De Wegwijzer in
Westerbork.

Hoe is het om in De Wegwijzer te wonen?

We zijn benieuwd hoe het is om in De Wegwijzer te wonen. We gaan langs bij mevrouw Koning, die in een van de nieuwe appartementen woont. Ze heeft een woning op de begane grond, met een klein terras. 'Ik ben heel blij en gelukkig hier!'

Uit vrije wil

Mevrouw Koning verhuisde 1,5 jaar geleden van een vrijstaande woning naar haar nieuwe appartement in appartementencomplex De Wegwijzer in Westerbork. Via een advertentie in de krant werd ze enthousiast. De bouw van het complex had vertraging opgelopen en hierdoor waren er weer een aantal appartementen vrijgekomen. "De advertentie zette mij aan het denken. Ik kan nu nog zelf kiezen en uit vrije wil verhuizen. Ik belde mijn dochter en die was ook enthousiast. Je moest online reageren, maar dat heb ik door mijn dochter laten doen. Die is daar handiger in."

De verhuizing

"De nacht nadat ik hoorde dat ik een woning had gekregen, heb ik slecht geslapen. Ik zag als een berg op tegen de hoeveelheid spullen die ik moest gaan opruimen. Ik besloot vanaf dat moment maar te beginnen. We hadden wel 8 kasten in huis, boekenplanken vol met bladen en boeken en ook nog een schuur met



"Ik ben heel blij en gelukkig hier!"

kelder en zolder. Mijn kinderen zeiden wel steeds, 'Laat het nou staan, wij ruimen het wel op'. Maar dat wilde ik ze niet aan doen. Zij mochten met de grote spullen sjouwen. Met wegdoen had ik gelukkig geen moeite."

Woongeluk

Ik vind het een prachtig gebouw en mooie appartementen. Ook onderling is er erg goed contact. Zo doen wij met 4 dames regelmatig een kopje koffie en rummikuppen we om de 2 weken. Het appartement is ruim met een grote douche en overall brede deuren. En het is drempelloos. Handig voor als ik in de toekomst met een rollator op pad moet. Maar toen het gebouw nog in aanbouw was en ik af en toe even ging kijken, was ik nog niet zo enthousiast hoor. Het leek zo

klein en donker in vergelijking met mijn vorige huis. Maar ik zou nu echt niet meer terug willen."

Vitaal en zelfstandig

Mevrouw Koning is nog heel sportief, ze fietst regelmatig zo'n 20 kilometer en gaat wekelijks naar aquajogging in Beilen. "Ook in huis doe ik nog alles zelf, op het ramenlappen na. En toen ik laatst na een klein ongelukje dagelijks hulp nodig had, heb ik mijn bovenbuurvrouw gevraagd. Ik vond het nogal wat dat de zorg dagelijks langs moest komen voor het vervangen van een pleister. En mijn bovenbuurvrouw, die vindt het nu zelfs jammer dat ik niet meer dagelijks langskom. Mocht ik het in de toekomst nodig hebben, dan is de zorg dichtbij. Dat is een geruststellende gedachte."

In de toekomst ook kleiner wonen?

Denkt u na het verhaal van mevrouw Koning 'Misschien wil ik over een paar jaar ook wel naar een appartement?' Schrijf u dan nu alvast in bij Thuis Kompas. Thuis Kompas is een website waarop alle woningcorporaties in Drenthe hun woningen aanbieden.

Inschrijven is gratis en heel eenvoudig. Ga hiervoor naar www.thuis Kompas.nl. En vul hier uw persoonlijke gegevens in. Zodra u ingeschreven bent, kunt u via de website reageren op woningen. Goed om te weten: hoe lang u ingeschreven staat bepaalt hoeveel kans u maakt op een woning. Dus ook als u er nu nog niet aan toe bent, is het verstandig om u wel in te schrijven.



Nieuwbouw
uitgelicht



Vos van Steenwijkstraat Beilen – 9 seniorenwoningen

Deze levensloopbestendige woningen hebben een slaapkamer en douche op de begane grond. De bovenruimte kunnen de bewoners zelf indelen. Bijvoorbeeld als hobby of logeerkamer. Of om spullen op te slaan. De woning heeft bij de voordeur een smalle houten overkapping. En de kleine achtertuin is achterom bereikbaar.

Nieuwbouw
uitgelicht



Ericalaan Beilen – 6 seniorenwoningen

Deze levensloopbestendige patio-woningen hebben een slaapkamer en douche op de begane grond met een grote bovenruimte die naar wens in te delen is. Aan de achterzijde hebben de bewoners een kleine achtertuin. De voortuin is groter en hier is ook een mogelijkheid om de auto te parkeren.

Ook als u er nu nog niet aan toe bent, is het verstandig om u wel in te schrijven bij ThuisKompas.nl.

MIDDEN-DRENTHE

VOOR
ELKAAR

Middendrenthevoorelkaar is hét online platform voor iedereen die graag iets wil doen. Met iemand anders of voor iemand anders. Iets gezelligs, iets nuttigs of iets leerzaams.

Zoekt u een leuke activiteit?

Zegt u het maar, waar heeft u zin in? Op Middendrenthevoorelkaar is volop keuze. Helpen bij activiteiten, lekker buiten bezig zijn, klusjes doen, dingen regelen of samen iets gezelligs doen.

Er is volop keuze, voor jong en oud.

Neemt u eens een kijkje op het platform en laat u verrassen!

Zoekt u hulp of nieuwe contacten?

Kunt u wel wat extra hulp gebruiken? Of wilt u nieuwe contacten leggen? Bijvoorbeeld om samen iets te ondernemen?

Of voor het drinken van een kopje koffie?

Plaats dan een oproep op Middendrenthevoorelkaar.

Want samen dingen doen kan heel leuk zijn!

U kunt ook een oproep laten plaatsen door bijvoorbeeld familie of een hulpverlener.

Zoekt uw organisatie vrijwilligers?

Zoekt uw vereniging, (sport)club of vrijwilligersorganisatie nieuwe vrijwilligers? Ook dan kunt u op Middendrenthevoorelkaar terecht. Plaats uw vacature en wie weet is dat extra paar helpende handen zo gevonden!

[f](https://www.facebook.com/middendrenthevoorelkaar) /middendrenthevoorelkaar

[i](https://www.instagram.com/middendrenthevoorelkaar) @middendrenthevoorelkaar

Heeft u vragen over Middendrenthevoorelkaar? Of kunt u wel wat hulp gebruiken?

Bijvoorbeeld bij het aanmaken van een account?

Neem dan contact op met het Servicepunt Vrijwilligerswerk van Welzijnswerk Midden-Drenthe. De medewerkers van het Servicepunt helpen u graag! Bel naar **088 16 51 200** of mail naar vrijwilligerswerk@welzijnswerkmd.nl.



Burendag in Nei-Baoling

verbinding
tussen jong
en oud



Verschillende groepen met elkaar verbinden. Dat is de gedachte van José Post uit Nieuw-Balinge, bij groepsactiviteiten die zij vanuit dorps huis De Heugte organiseert voor Nei-Baolingers. Dat geldt ook voor Burendag. Dit jaar werden de jongste leerlingen van IKC Meester Siebering gekoppeld aan de leden van vereniging 60+ Actief. “Jong en oud bij elkaar. Burendag in Nieuw-Balinge gaat niet strikt om burenen, maar om mensen onder elkaar,” vertelt José.

“Rotmaanden,” zo noemt ze de periode waarin Nederland op slot zat vanwege het coronavirus. Elk jaar doet Nieuw-Balinge mee aan Burendag, maar door corona daerde de laatste keer alweer van twee jaar geleden. “Nu het weer mag zie je dat veel mensen weer enthousiast meedoen, hoewel een deel ook terughoudend is vanwege gezondheidsrisico's. Dat snap ik wel.”

60-plussers en kinderen

Met name 60-plussers vormden een risico-groep. José hoefde dan ook niet lang na te denken wie ze dit jaar wilde betrekken bij Burendag, nu de poorten weer open zijn en het gros gevaccineerd is. “In de lockdown periode hebben 60-plussers elkaar bijna niet gezien of gesproken. Iedereen was eraan toe

om weer eens fysiek bij elkaar te zitten,” vertelt José. De wens van deze groep was om op Burendag een activiteit te doen samen met kinderen.

Knutselen

Hoewel de landelijke Burendag dit jaar op zaterdag 25 september plaatsvond, vierde Nieuw-Balinge dit een dag eerder. Met de basisschool werd afgesproken dat de kinderen uit groep 1, 2 en 3 die vrijdag vrij kregen. Om 10.00 uur in de ochtend verzamelde iedereen zich in De Heugte voor een workshop van Jacqueline Zwiebel uit Witteveen. “De kinderen en vrouwen gingen aan de slag met potjes, glitter, verf, touw en pindabolletjes. Hiervan hebben ze kleurrijk verpakte vogel-snacks gemaakt,” blikt José voldaan terug. Ook de mannen staken de handen uit de mouwen. Zij zetten vogelhuisjes, gekregen van Landschapsbeheer Drenthe, in elkaar. De mannen besloten de vogelhuisjes aan de kinderen te schenken. José lachend: “Dat was wel de verrassing van de dag! Met name één meisje was enorm blij. Haar vader had net die ochtend hun vogelhuisje weggegooid. Daar was ze verdrietig over.” Burendag eindigde met een lekkere lunch, waarna de kinderen om 14:00 uur weer terug naar school werden gebracht. “Iedereen straalde, jong en oud. Het was erg leuk en gezellig.

Iedereen was dik tevreden!” zegt de immer betrokken José trots.

Eenzaamheid

Burendag was de derde opeenvolgende activiteit vanuit De Heugte sinds de versoepelingen deze zomer. Verbinding stond in deze activiteiten centraal. Bijvoorbeeld door nieuwe inwoners en mensen die min of meer in isolement zijn geraakt uit te nodigen. Bijvoorbeeld bij de ‘Dag tegen de Eenzaamheid’, die op 7 oktober plaatsvond. José: “Je weet niet zeker of je eenzame mensen op deze manier ontmoet. We willen iets meer proberen uit te vinden wie we erbij kunnen betrekken. Eenzaamheid zie en hoor je niet altijd. Al krijg je één keer een persoon mee, dat is al mooi meegenomen.”



Een fijne buur!

Een fijne buurt, begint bij je buur. Niet voor niets is er een oudhollands spreekwoord: “Beter een goede buur dan een verre vriend”. Kortom, het is fijn wonen in een buurt waar je goed contact hebt met de burenen. Waar je burenen om je heen hebt wonen waar je even een praatje mee kunt maken. Burenen die je helpen als het nodig is, bijvoorbeeld met boodschappen of in de tuin. Of burenen om een kopje koffie mee te drinken of te kaarten. Dat maakt het leven zoveel gezelliger.

Al 50 jaar burenen

Zaterdag 25 september was het Nationale Burendag. Voor woningcorporatie Woonservice een mooie gelegenheid om huurders die al 50 jaar of langer bij Woonservice huren in het zonnetje te zetten. Bothilde Buma, directeur-bestuurder bij Woonservice: “Het is heel bijzonder dat iemand al 50 jaar of langer bij ons huurt. Daar willen we graag aandacht aan geven.

Voor corona organiseerden we daarvoor bijeenkomsten op ons kantoor. Dat kan helaas nu niet. Daarom hebben we Burendag aangegrepen om aandacht te besteden aan onze huurders die al zo lang bij ons huren. Deze mensen zijn namelijk ook al heel lang burenen. Sommigen wonen nog steeds in dezelfde eengezinswoning als waar ze 50 jaar geleden zijn komen wonen. Anderen hebben inmiddels de overstap gemaakt naar een appartement of kleinere woning. Maar hun burenen blijven, dat is hun netwerk en dat blijft. Ongeacht of je nou nog wel of niet naast elkaar woont. Dat is een prettig idee en ik gun iedereen zulke ‘burenen’.”

Blz. 8 boven: José Post.

Blz. 8 onder: Jong en oud knutselen tijdens Burendag.

Blz. 9 midden: Medewerkers van Woonservice op pad naar huurders die 50 jaar of langer bij Woonservice huren.

Blz. 9 onder: Dames Lomulder en Gruppen.



Al meer dan 50 jaar burenen

Mevrouw Lomulder (80) en mevrouw Gruppen (75) zijn al meer dan 50 jaar burenen in de Nijkampen in Westerbork. Beide dames hebben hier hun gezin grootgebracht. “We kunnen zelfs via de tuin bij elkaar achterom. Dat was heel handig toen de kinderen nog klein waren en één van ons een avondje uit had. Dan kreeg de ander de babyfoon. Als er wat was, waren we er zo.” Mevrouw Gruppen: “We lopen de deur niet bij elkaar plat, maar we hebben door de jaren heen wel veel aan elkaar gehad.” Mevrouw Lomulder: “Zo kon ons hondje Pucky tijdens onze vakanties altijd bij de burenen logeren.” Mevrouw Gruppen: “En als ze weer terug waren van vakantie, kwam Pucky de avonden erna nog even langs voor een aai over zijn bol.” Beide dames wonen er nog steeds met heel veel plezier en willen hier het liefst nog heel lang wonen.





Samen op zoek naar de juiste oplossing voor uw vraag

Onafhankelijke cliëntondersteuning Midden-Drenthe

Heeft u een vraag? Bijvoorbeeld op het gebied van maatschappelijke ondersteuning, zorg, onderwijs, wonen, werk en inkomen? Dan kunt u terecht bij de onafhankelijke cliëntondersteuners van Welzijnswerk Midden-Drenthe. Wat uw vraag ook is, zij helpen u graag verder. De cliëntondersteuners zijn er voor alle inwoners van 18 jaar en ouder.

Wat doet een onafhankelijk cliëntondersteuner?

De cliëntondersteuner zoekt samen met u naar een oplossing die het beste past bij uw situatie of vraag. Die vraag kan over van alles gaan. De cliëntondersteuner luistert, denkt mee en geeft informatie en advies. Ook als u zorg nodig heeft van professionele organisaties kunnen zij u helpen. Ze kunnen samen met u kijken hoe u die zorg kunt aanvragen.

Verschillende vragen

Mariëlla Veen is één van de cliëntondersteuners van Welzijnswerk Midden-Drenthe. Zij vertelt: “De cliëntondersteuners hebben veel kennis in huis. Dat moet ook wel, want de vragen die we krijgen zijn

“Belangrijk om nog te vermelden is, dat het recht op onafhankelijk cliëntondersteuning niets kost en dat de gesprekken vertrouwelijk zijn.”

erg verschillend. We hebben niet op alle vragen zelf een antwoord. Maar dan gaan we samen met de inwoner op zoek naar iemand die ons wel verder kan helpen. Of wie er in de eigen omgeving misschien mee kan helpen. Wij vinden het belangrijk dat inwoners mee kunnen blijven doen en dat ze zich gehoord voelen. We kijken daarbij altijd naar wat iemand zelf (nog) kan.”

Contact met de gemeente

De cliëntondersteuners kunnen ook helpen bij het contact met de gemeente. Zo kan een cliëntondersteuner een inwoner helpen bij een Wmo-aanvraag. Of onderzoeken welke financiële regelingen of hulpmiddelen er mogelijk zijn. Mariëlla: “Belangrijk om nog te vermelden is, dat het recht op onafhankelijk cliëntondersteuning niets kost en dat de gesprekken vertrouwelijk zijn.”

Hoe ervaren inwoners de hulp van de cliëntondersteuner? Twee inwoners vertellen:

“Ik ben door mijn huisarts in contact gebracht met Mariëlla. Ik woon alleen en ik ben slecht ter been. Lopen wordt voor mij steeds moeilijker. Daardoor is mijn wereld kleiner geworden en heb ik minder contact. Reden voor mijn huisarts om mij met Mariëlla in contact te brengen om te kijken naar de mogelijkheden.”

Ik kan iedereen aanraden om gebruik te maken van de mogelijkheden van onafhankelijke cliëntondersteuning. Mariëlla heeft een aantal dingen voor me geregeld. Zo heeft ze ervoor gezorgd dat ik personenalarmering krijg. Stel dat ik kom te vallen, dan kan ik op een alarm drukken zodat er iemand kan komen helpen. Ook heeft ze ervoor gezorgd dat ik ben ingeschreven voor een huurwoning bij Thuis Kompas. Daar is wel een wachtlijst, dus voorlopig hoef ik nog niet te verhuizen.

Tijdens ons gesprek zag Mariëlla dat ik een schaakspel in huis heb staan. Ik heb vroeger veel geschaakt, ook in verenigingsverband. Ik gaf aan dat ik best nog eens vaker met iemand zou willen schaken. Dat heeft ze opgepakt en nu heb ik een schaakmaatje die regelmatig bij mij langs komt. Dan spelen we en we praten wat. Ik ben door Mariëlla dus niet alleen praktisch geholpen, maar zo heb ik ook weer wat meer contact. Daar ben ik blij mee.”

“Wij zijn bij Mariëlla terecht gekomen via het ziekenhuis. Het idee was om op zoek te gaan naar een buddy voor mijn dochter. Een leeftijdsgenootje waarmee ze naar buiten zou kunnen gaan en dingen zou kunnen gaan ondernemen. We hebben een afspraak gemaakt en kennis met haar gemaakt. Omdat het op dat moment nog niet duidelijk was wat er met mijn dochter aan de hand was vond zij het niet verstandig om een buddy te zoeken. Inmiddels weten we wel wat er aan de hand is en gaan we kijken wat nu de mogelijkheden zijn.”

In de tussentijd heeft Mariëlla ons wel op andere manieren geholpen. Bijvoorbeeld om onze weg te vinden bij instanties waar we vastliepen. Maar ze helpt ook praktisch mee, bijvoorbeeld door mee te gaan naar een gesprek. Dat vind ik erg prettig want twee horen meer dan één. Zo kun je na afloop nog eens doorspreken wat er allemaal is gezegd. Met behulp van cliëntondersteuning komen we verder. Mariëlla kijkt altijd samen met ons naar wat er mogelijk is. En als ze zelf het antwoord niet heeft zoekt ze naar iemand die ons wel kan helpen. We zitten op dezelfde golflengte en dat is erg fijn.”

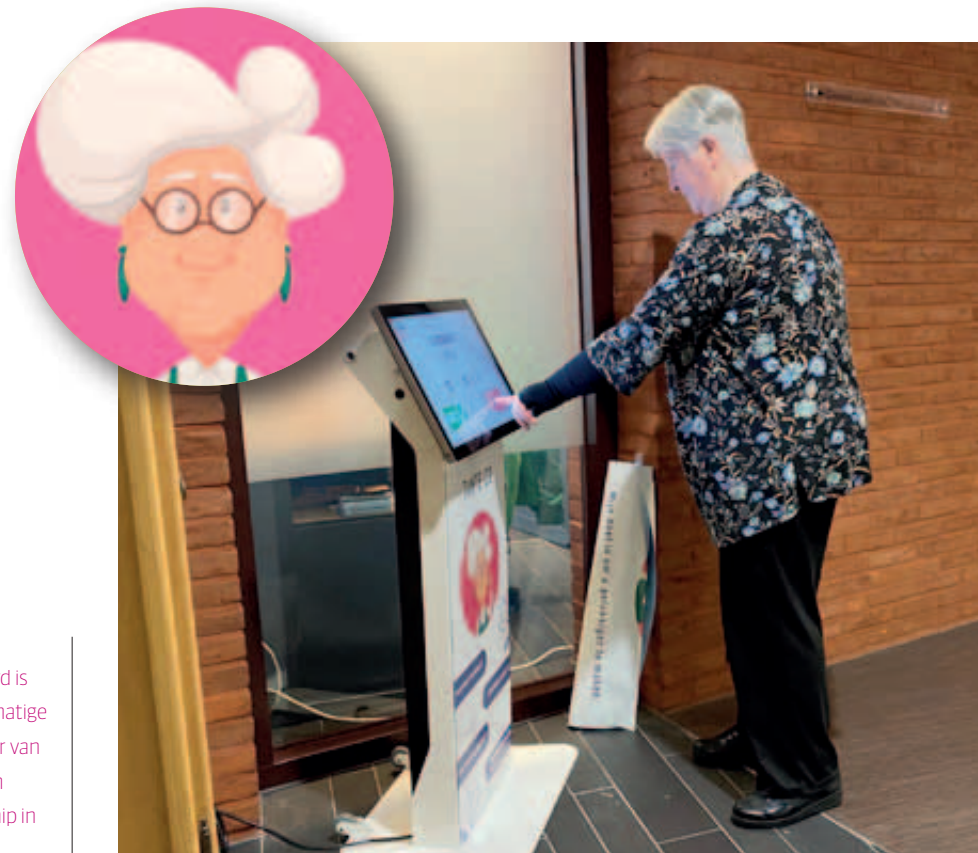
Tante Co – klein geluk met grote impact

Tante Co is een laagdrempelig meetinstrument dat in wooncomplexen waar veel ouderen wonen wordt geplaatst. Dit wordt gedaan om de woon- en leefomgeving voor oudere huurders nog plezieriger te maken.

Sinds de coronapandemie is woningcorporatie Actium steeds op zoek naar nieuwe manieren, om op een veilige manier met huurders in gesprek te blijven. We willen graag weten wat er leeft en speelt onder bewoners. Zodat we kunnen helpen de leefbaarheid in een wooncomplex te verbeteren. Daarom is in De Amstelflat in Assen, Rikkingahof in Oosterwolde, Zantingehof in Zuidwolde en 't Beurtschip in Smilde, gestart met een proef om samen met Tante Co op te halen wat er onder bewoners leeft en speelt.

Dit interactieve scherm is eenvoudig te bedienen en daarom erg geliefd in verzorg- en verpleeghuizen. Jos Kruit (teammanager Wijken): "We zijn er trots op dat we de eerste woningcorporatie zijn die met Tante Co werkt. Het is niet alleen een leuke, interactieve manier om steeds met huurders in contact te staan, hopelijk halen we er ook veel behoeftes en wensen mee op."

Mevrouw Bredenoord is een regelmatige bezoeker van Tante Co in 't Beurtschip in Smilde.



"Via een interactief scherm in een bepaalde ruimte, bijvoorbeeld bij de entree, halen we feedback op. Zo kunnen bewoners in het voorbijgaan eenvoudig, anoniem en snel antwoorden op de vraag die gesteld wordt. We stellen vragen die te maken hebben met de directe leef- en woonomgeving. Zo hebben bewoners zelf de regie en beslissen ze dus actief mee. De uitkomsten proberen we snel te vertalen in oplossingen. Op deze manier bevestig je bij de bewoners het gevoel van inspraak. Vragen over beleidsmatige zaken passen daarom niet bij Tante Co. Als 'beloning' krijgen de bewoners spellen/spelletjes op het scherm", aldus Jos Kruit.

Koekje erbij?

Lachend voegt Jos Kruit toe: "Ja, de eerste vraag heeft niet zozeer iets te maken met de woon- en leefomgeving hoor. Als binnenkomer vragen we welk koekje bewoners het liefst eten bij de koffie. Het meest gekozen koekje wordt als traktatie aangeboden door de organisatie achter Tante Co."

Verder kun je denken aan plannen om een nieuwe bibliotheek in te richten. Via Tante Co wordt opgehaald van welke boeken bewoners houden. Daarnaast kunnen bewoners via het interactieve scherm bijvoorbeeld meebeslissen over hoe de nieuwe muurschildering bij de entree eruit

komt te zien. "We willen graag weten wat er in de wooncomplexen speelt en wat de bewoners gelukkig maakt, zodat ze inspraak hebben bij het realiseren ervan. Het is tenslotte hun thuis", besluit Jos Kruit.

Enthousiaste bezoekers

Tante Co krijgt inmiddels regelmatig bezoek. Zo vertelt een bewoonster dat haar man, zodra hij zijn dagelijkse puzzel af heeft gelijk naar Tante Co gaat om spelletjes te doen. Ook mevrouw Bredenoord (82) is een regelmatige bezoeker. Zij woont in een appartement in 't Beurtschip in Smilde en gaat meerdere keren per week even op bezoek bij Tante Co. "Een aantal keer per week zoek ik Tante Co even op. Ze staat bij ons in de centrale hal. Ik vind het erg leuk om spelletjes te doen."

Ook merk ik dat verschillende bewoners het een beetje griezelig apparaat vinden. Omdat ze het niet kennen. Door corona waren veel bewoners ook niet bij de opening aanwezig. Maar zodra het weer kan, ga ik zeker proberen anderen enthousiast te maken. Want het is gewoon heel leuk en handig." En op de vraag "Welk koekje heeft u gekozen?", antwoordt mevrouw Bredenoord met een brede glimlach: "Sprints!"





De kracht van Witteveen

Naoberkracht 2.0

Het is woensdagmiddag 12.00 uur. In dorpshuis De Tille betekent dat: samen lunchen in de Dorpshuiskamer. Elke woensdag komen inwoners van Witteveen “maar ook mensen van buiten Witteveen zijn welkom” met elkaar lunchen in De Tille.

De samenstelling van de groep wisselt, al is er wel een vaste kern.

Het menu staat ook vast: soep met tosti. Elke week maakt een andere vrijwilliger de soep en hij of zij treedt ook op als gastheer of -vrouw.

Deze keer is dat Jeannette de Blécourt. En de soep is deze week een goed gevulde rode linzensoep.

Geesje Horsting is één van de vaste deelnemers aan de lunch. “Eigenlijk beginnen we om 10.00 uur met koffie en dan gaan we om 12.00 uur door met de lunch”, zegt ze met een lach. “Ik heb 40 jaar in Witteveen gewoond en woon nu al ruim drie jaar in Beilen, maar ik kom elke week terug voor de lunch. En ik doe ook bijna altijd mee aan de breiftafel en dan neem ik ook een vriendin mee uit Beilen. Dat kan hier allemaal”, vervolgt Geesje. “Alles heeft natuurlijk een tijdje stilgelegen door corona, maar afgelopen zomer zijn we weer voorzichtig begonnen. Eerst buiten en nu weer binnen in de dorpshuiskamer. Zo fijn dat dat weer kan!” De andere aanwezigen knikken bevestigend. Allemaal zijn ze blij dat ze elkaar weer kunnen ontmoeten. “Het is gezellig”, zegt Jeannette. “Maar ook alle kleine en grote problemen worden hier besproken en dat hebben we toch wel gemist toen het dorpshuis dicht was.”

Dorpsbelang Witteveen en ‘het duo’

In het dorpshuis zetelt ook het bestuur van Dorpsbelang Witteveen. Dat bestuur bestaat onder andere uit Liesbeth Langen, Roos Glastra en Helen Wilmlink. De drie vrouwen houden kantoor in een groen, witte ruimte in De Tille. “Dat zijn de kleuren van Witteveen, dus dat vonden we wel toepasselijk”, licht Roos de kleurstelling toe. Aan een picknicktafel op het dorpsplein vóór het dorpshuis, vertellen de drie vrouwen enthousiast over het project ‘Naoberkracht’. In dat project maken we optimaal gebruik van de kracht die in het dorp aanwezig is. De spil van ‘Naoberkracht’ wordt gevormd door Josina Wielink en Renda Löhr. Ook zij schuiven aan, aan de picknicktafel. Josina en Renda, ook wel ‘het duo’ genoemd, hebben met alle volwassen inwoners van Witteveen gesproken en op basis van die gesprekken in kaart gebracht welke behoeften/wensen de inwoners hebben, maar



ook welke talenten iedereen heeft. Op die manier vormen zij de schakel tussen vraag en aanbod in het dorp. Liesbeth Langen: “Het duo gaat ook bij alle nieuwe inwoners op bezoek, om ze welkom te heten en te vragen wat hun behoeften en talenten zijn. Die nemen ze ook op in het systeem. Zo blijft dat altijd actueel.” “Er is niets verplicht hoor”, vult Renda aan. “Je mag doen en laten wat je wilt, maar we wijzen mensen er wel op dat ze zich ervan bewust moeten zijn dat het contact met je naaste burens heel belangrijk is.”

Van vergrijzing naar naoberkracht

Voor het bestuur van Dorpsbelang Witteveen vormde de vergrijzing van het dorp het vertrekpunt. “We hebben een enquête uitgezet onder 60-plussers in het dorp, waarin we gevraagd hebben hoe mensen hun toekomst hier in het dorp zien, en wat

ervoor nodig was om hier te kunnen blijven wonen”, legt Liesbeth Langen uit. “Daaruit is eigenlijk ‘Naoberkracht’ ontstaan”, vult Roos aan, “Met in eerste instantie ontmoetingen in de dorpsruiskamer en inwoners die incidenteel dingen voor elkaar deden. Al snel breidde zich dat uit, van alleen inwoners boven de 60 naar het hele dorp. En we gingen ons richten op het versterken van het totale sociale netwerk.”

“En toen dat eenmaal stond waren we toe aan een volgende stap”, vertelt Helen Wilmlink. En zo ontstond Naoberkracht 2.0. “We hebben contact gezocht met Icare, Het Derkshoes, Welzijnswerk, de gemeente en het Dorpenoverleg Midden-Drenthe. Met elkaar hebben we gekeken hoe we formele en informele zorg kunnen combineren. Alle partijen bespreken samen casussen, uiteraard met toestemming van de betrokkenen, om te bepalen wat iemand nodig heeft om hier in

Het Duo: Josina
(voorgond) en
Brenda

Witteveen te kunnen blijven wonen. Bijvoorbeeld als er sprake is van beginnende dementie.” “Wij zoeken dan uit welke mogelijkheden er zijn”, vertelt Josina. “Moeten er aanpassingen komen in huis, kunnen de boodschappen bezorgd worden en welke sociale contacten zijn er? Daar waar nodig vult de professionele zorg dan aan.”

De rol van ‘het duo’

Het duo realiseert hele mooie dingen in Witteveen. Zoals de opzet van een 11-tal van vrouwen dat bij toerbeurt de zorg voor een inwonster met ALS overnam, zodat haar echtgenoot op gezette tijden iets voor zichzelf kon doen. Of de eerste opvang voor een echtpaar waarvan de vrouw beginnend dement is en de man zijn enkel brak, net op het moment dat alle kinderen op vakantie waren. “Wij hebben toen de eerste zorg geregeld, met behulp van de vrijwilligers in onze kaartenbak”, vertelt het duo. “Anders waren deze mensen in de crisisopvang terecht gekomen.” “De rol van het duo is echt heel belangrijk”, aldus het bestuur van Dorpsbelang. “Doordat zij met iedereen in gesprek gaan en overal komen, durven inwoners bij hen ook aan te kloppen. We denken dat dit de vraagverlegenheid vermindert.”

Leuke dingen

Naoberkracht gaat natuurlijk niet alleen over het oplossen van problemen. “We proberen juist zoveel mogelijk aan de voorkant de dingen goed te regelen”, legt Helen uit. Dan duurt



het vaak veel langer voordat mensen echte zorg nodig hebben.” Dankzij de inzet van Dorpsbelang en ‘het duo’ en veel andere vrijwilligers, gebeuren er dan ook heel veel leuke dingen in Witteveen. Behalve de wekelijkse lunch in de dorpsruiskamer, gaan de naobers vijf keer per jaar op pad, voor een gezamenlijke activiteit voor jong en oud. Bijvoorbeeld een museumbezoek of pitch & put. En op tweede Kerstdag kunnen dorpsbewoners gezellig met elkaar eten in het dorpsruis. Iedereen neemt eten mee, dat wordt mooi gepresenteerd en iedereen kan ervan meegenieten. En de voetbalvereniging en het dorpsruis de Tille organiseren ook veel bijeenkomsten zoals een maandelijks dorpscafé. Kortom, heel veel mogelijkheden om elkaar te ontmoeten.

Eenzaamheid

Roos: “Het gaat tegenwoordig heel veel over eenzaamheid en hoe je

dat kunt oplossen. Ik zeg niet dat er in Witteveen niemand eenzaam is, maar wij proberen onze inwoners echt iets te bieden. Je lost eenzaamheid niet op met een bezoekje. Wij bieden iets aan en het is aan de mensen zelf of ze daar gebruik van willen maken. Ik denk dat zowel het duo als ons dorpsruis daarin een cruciale rol hebben. Ons duo vormt de antenne in het dorp, horen het als er dingen spelen. Dan kunnen we snel handelen. En heel veel oplossingen ontstaan ook gewoon spontaan, hier in de Dorpsruiskamer en straks in ons dorpsrestaurant. Ervaring heeft geleerd dat door ontmoeting informele netwerken ontstaan. Dus, voor bijvoorbeeld het helpen plaatsen van een bed in de huiskamer na ziekenhuisopname, komt bemiddeling van het duo niet eens meer aan de orde. Als de hulp niet vanzelf op gang komt, dan gaan we kijken of iets kunnen organiseren en dat lukt eigenlijk ook altijd”

Iedere woensdag is er soep met tosti in de dorpsruiskamer

Langer wonen in Witteveen

Veel Witteveeners blijven dan ook hun hele leven in het dorp wonen. Ook als ze bijvoorbeeld minder mobiel worden. Renda: “Je zou kunnen denken dat het dan handiger is om naar een groter dorp, met meer voorzieningen te verhuizen. Maar in de praktijk kun je heel veel voorzieningen gewoon organiseren, ook als ze niet direct bij de hand zijn. En dankzij het goede sociale netwerk dat we hier hebben opgebouwd is langer wonen in Witteveen eigenlijk voor bijna iedereen haalbaar.”





De 'Woont u nog fijn?'-tour Langer zelfstandig wonen

Loopt u door het ouder worden tegen onpraktische dingen aan in uw woning? Wanneer u prettig woont, denkt u liever niet aan verhuizen. Gelukkig kunnen dagelijkse ongemakken vaak makkelijk worden opgelost met een paar kleine aanpassingen. Hierdoor is verhuizen naar een aangepaste woning niet nodig.

Woont ú nog fijn?

Dit najaar bezochten medewerkers van Actium meerdere dorpen in Drenthe en Friesland. Tijdens de 'Woont u nog fijn?'-tour was de mobiele huiskamer te bezoeken. Belangstellenden konden daar alles te weten komen over de mogelijke aanpassingen en hulpmiddelen om, op een comfortabele manier, langer zelfstandig te kunnen wonen.

Wat is er mogelijk

Meneer Tigelaar (82 jaar) woont in het appartementencomplex De Walhof recht tegenover het Buurtinfocentrum in Bovensmilde. Op de parkeerplaats voor het Buurtinfocentrum stond op een zonnige woensdag in september de keet van de 'Woont u nog fijn?'-tour'.

Meneer Tigelaar: "Inmiddels heb ik al meerdere aanpassingen in mijn appartement die het dagelijkse leven wat gemakkelijker maken. Zo heb ik een beugel in de wc en een stoel in de douche." Van Anita Westerhoek, medewerker van Actium, hoort hij dat er meer hulpmiddelen verkrijgbaar zijn via Actium. "Ik sla deze informatie op en als ik nog iets nodig heb, neem ik contact op," zegt meneer Tigelaar.

Ook meneer Hopman (81 jaar) brengt een bezoek aan de keet: "Ik wist niet dat ik via Actium hulpmiddelen kan krijgen. Binnenkort heb ik onder andere een beugel in het toilet nodig." Ter plekke wordt afgesproken dat er een vakman bij meneer Hopman langskomt. Die gaat inventariseren waar meneer nog meer behoefte aan heeft en wat de mogelijkheden zijn.



"Binnenkort heb ik een beugel in het toilet nodig."

Langer Zelfstandig Thuispakket

Heel veel eenvoudige hulpmiddelen zijn vaak gewoon bij een bouwmarkt te koop. Voor huurders van Actium is het 'langer zelfstandig thuis'-assortiment gratis beschikbaar.

Dit assortiment bestaat uit:

- Handgreep aan de muur in badkamer of toilet
- Verhoogd toilet
- Douchezitje
- Douchestang verplaatsen voor hulpverlener
- Thermostaatkraan in de douche
- Een kraan met één hendel
- Extra trapleuning
- Binnendrempels verwijderen
- Draaiknop cilinder plaatsen

Wanneer u een woning huurt van Actium, 70 jaar of ouder bent en een fysieke beperking heeft, kunt u een beroep doen op het 'langer zelfstandig thuis'-assortiment'.

U kunt een verzoek voor één of meerdere woningaanpassingen indienen door te bellen naar

0592- 400 100 of te mailen naar **info@actiumwonen.nl**.

Er wordt dan een afspraak met u gemaakt bij u thuis. Een medewerker kijkt tijdens deze afspraak of u in aanmerking komt en of het technisch mogelijk is om de aanpassing in uw woning uit te voeren.



WOONT U NOG FIJN?

EEN FIJN THUIS,
NU ÉN LATER?
NEEM ER NU DE TIJD VOOR



Bent u bewust bezig met uw toekomst? En past uw huidige woning dan in dat plaatje?



Wanneer uw gezondheid verandert, kan uw huis onveilig of ongeschikt zijn.



Heb het hier eens met elkaar over.



Wees goed voorbereid. Bekijk wat er mogelijk is. En schrijf u nu alvast in als woningzoekende via www.thuiskompas.nl.



Bent u al bekend met ons Beleefhuis? En met het Langer Zelfstandig Thuis-pakket? Wij denken graag met u mee. Bel ons op 0592 400 100 of bezoek www.actiumwonen.nl/beleefhuis.

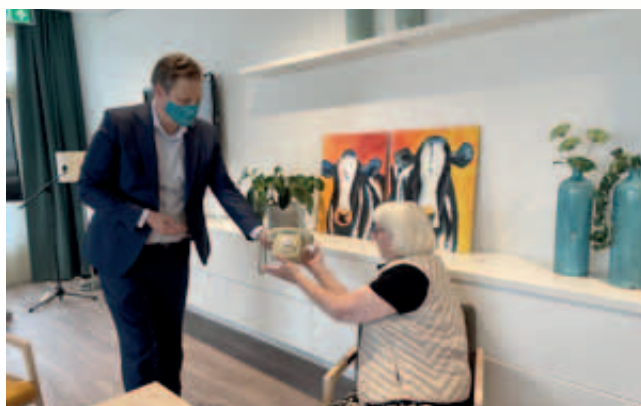


NIEUWSGIERIG?
BEKIJK DAN
ALVAST DIT FILMPJE!

actium | opent deuren

EEN THUIS VOOR ONZE HUURDERS, NU EN IN DE TOEKOMST

Wonderfoons oude PTT-telefoons omgebouwd tot mini jukeboxen



Ze zijn inmiddels al behoorlijk bekend; Wonderfoons. Een Wonderfoon is een oude draaischijftelefoon die is omgebouwd tot mini jukebox. Door een nummer op de draaischijf te kiezen wordt er vervolgens een liedje afgespeeld door de hoorn van de telefoon. Deze speciale Wonderfoon wordt veelal ingezet bij cliënten met dementie.

Het is een prachtig instrument om in te zetten, wanneer een cliënt bijvoorbeeld verdrietig is of zich niet prettig voelt. De oude telefoon is voor hen een herkenbaar voorwerp. En dat ze de hoorn van een ouderwetse telefoon aan hun oor moeten houden om iets te horen, dat weten ze vaak nog wel. Bij het horen van een liedje van vroeger, leven ze vaak helemaal op! Cliënten luisteren met een stralende blik van herkenning of zingen mee met de liedjes.



Ook bij Spectrum in Beilen wordt veel gebruik gemaakt van de Wonderfoons. Het geld voor de Wonderfoons werd geschonken door de gemeente Midden-Drenthe en ze zijn door vrijwilligers van Repaircafé Beilen omgebouwd.

De Wonderfoons worden al een tijdje gebruikt in Spectrum, maar vanwege de maatregelen rondom het coronavirus werd de officiële ingebruikname uitgesteld. Inmiddels hebben mevrouw de Weerd en Wethouder Dennis Bouwman van de gemeente de Wonderfoon officieel in gebruik genomen.

Schoonvegen Beilen Op de bres voor een schoon dorp!



Anke Berg is begeleider bij Thuisondersteuning Midden-Drenthe van Cosis. Thuisondersteuning Midden-Drenthe biedt ondersteuning aan volwassenen met een hulpvraag op diverse gebieden in de thuissituatie. Elke week gaat Anke met een aantal cliënten het dorp Beilen in om zwerfvuil langs de straten te verzamelen. "Je bent lekker buiten, je beweegt op een gezonde manier, je leert andere mensen kennen. En op de koop toe zorg je voor een schoner en leefbaarder dorp", aldus een enthousiaste Anke.

Anke: "Ik woon zelf in het dorp Dalen. Daar was ooit eens een dergelijk initiatief. Ik vond dat zo leuk om aan mee te doen dat ik meteen het idee had om dat ook bij Thuisondersteuning te gaan doen. Ik nodigde verschillende mensen uit om mee te gaan op een route in Beilen, om daar het zwerfvuil te verzamelen. Van de gemeente Midden-Drenthe kreeg ik grijpers en vuilniszakklampen en zo konden we op pad. Vrijwel meteen kregen we zeer positieve reacties onderweg. "Wat goed dat jullie dit doen!". Het groepje groeide lekker en iedereen die meedoet heeft het gevoel zeer nuttig bezig te zijn."

Anja (rechts op de foto) loopt voor het eerst mee: "Ik werd door Anke uitgenodigd om mee te gaan. Voor mij is dat goed, want bewegen is voor mij belangrijk en ik kom met nieuwe mensen in contact. Daarnaast zijn we goed bezig voor het milieu, ook belangrijk. Het is ook leuk om te zien dat mensen onderweg beleefd aan de kant gaan. We eindigen bij de Westhoek. Hier staan cliënten en begeleiders voor ons klaar met koffie en koek. Ik ben vandaag voor het eerst, maar zeker niet voor het laatst."

Casemanager Dementie bij Zorggroep Drenthe

Mensen blijven steeds langer thuis wonen. Ook van mensen met (beginnende) dementie wordt tegenwoordig verwacht dat ze zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Daarnaast is dat ook vaak hun eigen wens of de wens van familie. Er komt veel op mensen af wanneer de diagnose dementie wordt gesteld, bij henzelf en hun naasten. Een Casemanager Dementie kan dan erg waardevol zijn. Over de rol van Casemanager Dementie gingen wij in gesprek met Daphne Boosman, Casemanager Dementie bij Zorggroep Drenthe.

Sinds 2020 vervulde Daphne Boosman een dubbelrol als Casemanager Dementie en wijkverpleegkundige bij Zorggroep Drenthe. Sinds dit jaar richt zij zich voornamelijk op haar rol als Casemanager Dementie.

Wat houdt de rol van Casemanager Dementie in?

“Als Casemanager Dementie ben ik degene die benaderd wordt wanneer er hulp of advies nodig is bij iemand met geestelijke achteruitgang zoals dementie. Zo kan het zijn dat er bijvoorbeeld via een huisarts een signaal bij mij terecht komt van een van zijn patiënten, bij wie de diagnose dementie is gesteld. Maar ook wanneer iemand het gevoel heeft dat er ‘iets niet pluis is’ bieden wij laagdrempelige ondersteuning. Ik kan dan op zeer korte termijn, soms zelfs al dezelfde dag, bij deze persoon langs gaan.”

Hoe pak je zo'n eerste afspraak aan?

“Mijn eerste insteek is eigenlijk altijd om eerst alleen kennis te maken. Wanneer ik bijvoorbeeld contact opneem met iemand om een afspraak te maken waarbij ik mij voorstel als Casemanager Dementie, dan maakt dat de drempel erg hoog. Hun eerste reactie is vaak; Ja, maar ik ben niet dement! Daarom stel ik mij liever voor als medewerker van Zorggroep Drenthe die graag langs wil komen om kennis te maken. Zo kan ik tijdens de kennismaking toch een beeld krijgen van een cliënt.”

“Vaak is bij zo'n eerste afspraak een naaste aanwezig. Meestal is dat een echtgeno(o)t(e) of een van de kinderen. Ik probeer dan zo goed mogelijk de situatie rondom de cliënt in kaart te brengen en te kijken waar de

cliënt en zijn of haar naaste(n) behoefte aan hebben. Als er al een diagnose is kan ik veel vertellen over de verschillende soorten dementie. Zo kan iemand bijvoorbeeld passief of emotioneel worden naarmate de ziekte zich ontwikkelt. Maar het kan juist ook zijn dat iemand erg actief wordt en bijvoorbeeld ineens overal naar toe wil. Naasten hebben dan behoefte aan handvatten hoe zij hier het beste mee om kunnen gaan. Daarnaast probeer ik zo snel mogelijk het sociale netwerk in kaart te brengen. Wie zijn de naasten en wie kan een rol spelen in de dagelijkse gang van zaken en waar is ondersteuning van buitenaf nodig. Dat in kaart brengen van het sociale netwerk is soms al een hele uitdaging. Zo is er nu een cliënt die al een week op zoek is naar het telefoonnummer van zijn dochter.”

Samen voor een mooie dag!

“Voordat ik bij een cliënt kom zijn er vaak al onderzoeken geweest. Wat daaruit naar voren komt geeft soms een negatief gevoel bij de cliënt, omdat dat vooral gaat over wat niet meer lukt, waar de problemen zitten. Ik probeer, wanneer ik bij iemand kom, vooral de positieve dingen te benoemen. Kijken wat nog wel kan. Hoe kunnen we het thuis zo inrichten dat bepaalde dingen nog wel thuis kunnen. ‘Samen voor een mooie dag!’, vinden we bij Zorggroep Drenthe erg belangrijk, elke dag weer.”

“We zetten ook vaak dagbesteding in om de mantelzorg te ontlasten. Het is erg belangrijk om zo lang mogelijk iets te kunnen blijven doen overdag. Meestal ga ik tijdens zo'n eerste bezoek aan de dagopvang mee. Wanneer de naasten dit doen gebeurt het nogal eens dat diegene dan als de ‘boeman’ wordt gezien, degene die ‘mij achterlaat op een on-



bekende plek.’ Ik probeer een dagbesteding te zoeken die het beste bij de cliënt past en probeer tijdens zo'n eerste bezoek vooral de leuke dingen te laten zien. Ik vind het erg waardevol dat ik op deze manier kan bijdragen aan het langer thuis blijven wonen van cliënten, op een zo prettig mogelijke manier.”

Mensen blijven steeds langer thuis wonen. Maar er zijn ook steeds meer mensen met een vorm van dementie, hoe spelen jullie hierop in?

“Mijn collega Jenny Zoelman start binnenkort met de opleiding tot Casemanager Dementie. Zo hebben we straks niet een maar twee Casemanagers Dementie.”

Op deze manier kunnen we meer cliënten snel en laagdrempelig hulp bieden zodat zij, op een prettige en veilige manier, langer thuis kunnen blijven wonen. Daarnaast hebben we een speciale route in de wijkverpleging voor cliënten met een vorm van dementie. De cliënten worden dus zo veel mogelijk door een vast team geholpen.”

Extra begeleiding

“Waar wij als Zorggroep Drenthe vrij uniek in zijn, is dat wij ook IB-uren kunnen inzetten. Dit staat voor Individuele Begeleidingsuren. Dit kan de Casemanager Dementie aanvragen bij de gemeente. Deze hulp kan bijvoorbeeld bestaan uit hulp bij financiën, zorgen voor een daginvulling of het opzetten van een sociaal netwerk.”

Herkent u in dit artikel iets waardoor u behoefte hebt aan advies? Neem gerust contact op met

- Daphne Boosman – 06 17 29 43 97 of
- Jenny Zoelman – 06 27 12 33 22 (Casemanager Dementie in opleiding).

Het bruist weer in buurtgebouw De Raat

Een gure, herfstige maandagavond in Beilen-West. In buurtgebouw De Raat wordt een fanatiek partijtje gebiljart door acht ouderen. Het mag weer. De mannen genieten met volle teugen. Alle ogen focussen zich strak op wat zich op het vlakke groene laken afspeelt. “Ik heb deze vaste biljartavond met de anderen echt gemist. Tijdens de corona lockdown speelde ik thuis tegen mezelf. Dan win ik altijd, hè?” blikt biljarter Lute van de Bult lachend terug.

In buurtgebouw De Raat in Beilen-West is het sinds kort weer een komen en gaan van verenigingen, vergaderdelegaties en workshopdeelnemers. Hoe anders was dat tijdens de coronacrisis. De Raat zat anderhalf jaar op slot. “Corona was een mokerslag. Ik had van alles in huis gehaald voor de Paasbingo en een paar dagen voor die tijd werd de boel dicht gegooid,” blikt de 65-jarige Willie Mennink, lid van de activiteitencommissie en barvrouw van dienst, terug.

Opgelucht en dolblij

Willie heeft zich gedurende de lockdown veel zorgen gemaakt. “Het was een spannende tijd. Je hoopt dat niemand ziek wordt. En gelukkig is dat hier, zover ik weet, bijna niet het geval geweest.” De Raat ging in maart 2020 van het ene op het andere moment van een levendig buurthuis naar een dooie boel. “Het was heel frustrerend om hier niks te kunnen organiseren.”

Vanzelfsprekend was ze dolblij toen er deze zomer weer activiteiten plaats mochten vinden. “Ik heb direct die maandagmiddag daarop een schildercursus georganiseerd. Je merkte echt dat mensen er weer aan toe waren!” Eenzaam heeft Willie zich tijdens de corona lockdown nauwelijks gevoeld. Haar collega-barvrouw Roelie Fokkens daarentegen af en toe wel. “Ik was echt opgelucht dat ik familie, vrienden en kennissen weer mocht bezoeken,” vertelt ze.

Maandagavond biljartavond

Ondertussen wordt door leden van de maandagbiljartclub van De Raat fanatiek gebiljart. De maandagavonddelegatie bestaat uit Harry Beuving, Berend Dekker, Theo van der Heide, Willem Loof, Freddie Zomer, Abel Schuringa, Albert Vaartjes en Lute van de Bult. “Ik heb onze maandagavond biljartavond echt gemist. Dit is voor mij pure ontspanning. Ik heb de anderen in die tijd niet of nauwelijks gezien. Het contact was echter direct weer goed op de eerste biljartavond na de lockdown. Dat vind ik mooi,” reageert Theo van der Heide.



Blz. 24: Roelie Fokkens (links) en Willie Mennink (rechts) aan de bar van buurtgebouw de Raat in Beilen-West.
Blz. 25: Biljarten en buurthuis De Raat

Oude hobby

Lute van de Bult biljart al sinds 1991 in De Raat. Moest hij niet even wennen toen er na anderhalf jaar stilstand weer gepresteerd moest worden met de keu? Lachend: “Dat viel wel mee. Ik heb het voordeel dat ik thuis een biljart heb staan!” Lute is in de jaren '90 nauw betrokken geweest bij de herinrichting van het buurtgebouw. “De Raat heeft echt een centrale functie in de buurt gekregen. Door corona lag dat op z'n gat.” Voor Lute is de biljartavond op maandag echt een avondje uit, een stukje ontspanning. “Hoewel ik ook graag thuiszit. Mijn agenda was nog nooit zo leeg als in de coronaperiode. Toch heb ik me niet verveeld. Ik zit dan niet de hele avond voor de tv. Integendeel, ik heb een oude hobby opgepakt: modelspoorbouw. Maar ik ben blij dat ik op maandagavond weer kan biljarten. Dat geeft me echt een boost!”



Kijk voor meer informatie over buurtgebouw De Raat op:
www.de-raat.nl



Het Annie Londo Buurthuis een huiselijk baken

Het Annie Londo Buurthuis aan de Beukenlaan in Westerbork is door de gemeente Midden-Drenthe geschikt gemaakt voor zaalverhuur voor feestjes, voor cursussen en voor vergaderingen. Wie er overdag binnenloopt komt wellicht de mensen tegen van één van de gebruikers van het Buurthuis, de Inloop van Cosis. Een gezellige ontmoetingsplek.

Annie Londo
Buurthuis in
Westerbork

Cobi is een trouwe bezoeker van de Inloop in het Annie Londo Buurthuis: "Ik houd van de huiselijke sfeer hier. Ik kom hier nu al enige tijd en heb er een paar fantastische nieuwe vriendinnen aan overgehouden. Door omstandigheden was ik thuis erg eenzaam en heb dat aangegeven bij Welzijnswerk Midden-Drenthe. Zij nodigden mij uit om eens aan de Beukenlaan te gaan kijken. Dat heb ik gedaan en heb er geen seconde spijt van gehad."

Met haar 84 jaar is Jobien een van de oudste bezoekers: "Ik doe 's ochtends vrijwilligerswerk met ouderen, maar daarnaast had ik erg weinig contacten. Ik voel me hier volledig thuis en heb veel nieuwe contacten opgedaan. Men noemt mij 'de moederkloek van de groep' omdat ik onder andere de verjaardagen bijhoud."

Laagdrempelig

Begeleider Anke van Cosis thuisondersteuning: "We houden de Inloop zo laagdrempelig mogelijk. Het is geen horeca en je hebt geen lidmaatschap nodig. Veel van de mensen die de Inloop bezoeken krijgen hulp thuis. Dat scheidt een band. Je herkent elkaars kwetsbaarheden en kan snel een ander even oppeppen. Het mooie is dat er wel begeleiding aanwezig is, maar dat iedereen zijn of haar verantwoordelijkheid pakt. Nagenoeg iedereen heeft wel een taak om de boel hier draaiende te houden. Dat kan in de keuken zijn om de gezamenlijke lunch voor te bereiden, maar dat kan ook het dagelijks opmaken van de kas zijn. Iedereen wordt in staat gesteld zijn of haar talenten en interesses te gebruiken. Als het echt niet gaat dan is er begeleiding aanwezig om even op terug te vallen."

Versterken netwerk

Cobi: "Erg belangrijk is dat je door de Inloop in het Annie Londo Buurthuis je eigen netwerk versterkt. Als het Buurthuis weg zou vallen zou dat heel erg zijn, maar niet zo erg als voordat ik hier kwam. Ik heb nu fijne mensen leren kennen waar ik op terug kan vallen."

Anke: "Collega Martine heeft met een aantal regels de Inloop tijdens de coronatijd open kunnen houden. Met name toen was het erg belangrijk dat de mensen iets hadden om op terug te kunnen vallen. Een soort vangnet. Toch spreek ik liever van een huiselijk baken voor al onze bezoekers."



Deze periodiek is een uitgave van:



Een samenwerkingsverband van de volgende organisaties.



Tekst en redactie

Linda van Bolhuis
Yvonne Bos
Jeroen Dijkema
Miriam Fokkema
Gerard Hommels
Miranda Hoekstra
Egon Karssens
Sandra Mulder
Mieke Sol
Judith ter Veer

Fotografie

Anneke Bloema
Jeroen Dijkema
Marloes Fotografie
Miriam Fokkema
Miranda Hoekstra
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