

THUISBLIJVER

Plezierig thuis blijven wonen
in Midden-Drenthe

Uit-
gelezen?
Geef 'm
door!

Met onder meer:

Een val voorkomen?
Zo doet u dat

Uitslag van de enquête:
U bent erg tevreden over
de Thuisblijver!

Omkijken naar elkaar:
Ondersteuning voor
mantelzorgers

LATER BEGINT NU

In december vroegen we u wat u van de Thuisblijver vindt. En we kregen mooie reacties! U bent namelijk heel tevreden en geeft een dikke 8 als cijfer. Uiteraard gaf u ons ook tips. U wilt bijvoorbeeld meer lezen over wonen, zoals nieuwe initiatieven. En u wilt graag weten wat er bij u in de buurt te doen is aan leuke activiteiten. Voor dat laatste kunt u binnenkort ook gebruikmaken van de app ‘Dag!endoen!’. Op pagina 17 leest u hier meer over.

Vaak lijkt de toekomst nog zo ver weg, maar het is goed om na te denken over later. Bij het ouder worden speelt soms de vraag of u in uw huidige huis wilt blijven wonen. En of het huis daarvoor geschikt is of dat er aanpassingen nodig zijn. Daarbij blijft het belangrijk om fit en vitaal ouder te worden. In deze Thuisblijver krijgt u tips die daarbij kunnen helpen.

Beweging

Dat beweging goed voor je is weet iedereen. In onze gemeente zijn mooie initiatieven om in beweging te blijven. In de Thuisblijver van juni 2023 heeft u kunnen lezen dat u in Smilde elke maandag mee kunt wandelen in het Kyllotsbos. Ook in Beilen – sinds kort in - Westerbork kunt u elke donderdag met een groepje sportievelingen aan de wandel. Verderop in dit blad leest u meer over het wandelen.

Mantelzorg

Soms lukt het alleen niet meer. Dan is het fijn als u een mantelzorger heeft. Als gemeente vinden we het belangrijk dat mensen naar elkaar omkijken. Met goede mantelzorg kunnen mensen die zorg nodig hebben langer thuis blijven wonen. Daarom zijn mantelzorgers onmisbaar. Om niet overbelast te raken moeten we goed voor ze zorgen en ze steunen. Dat doen we via Welzijnswerk Midden-Drenthe en Contactpunt Mantelzorg Midden-Drenthe. U leest er in deze editie meer over.

Veel leesplezier!

Rieja Raven, wethouder



INHOUD



Tips van de leefstijlcoach 3



Mooi initiatief in de buurt:
een koor in de Hofstaete 4



Chaos in de bovenkamer 6



Gezond natuurwandelen in
Midden-Drenthe 8



Spelenderwijs nadenken
over lokale thema's 9



Iedereen veilig over straat 10



Omkijken naar elkaar:
ondersteuning voor mantelzorgers 12



Leuke uitjes met de Naoberbus 14

Uitslag van de enquête 16

Nieuw: een activiteitenoverzicht
via Dag!endoen! 17

't Stroomdal in Beilen:
Een omvangrijk renovatieproject
uitgelicht 18

Schrijf u in op Thuis Kompas 20

Een kijkje bij de workshop
rolstoel duwen 21

Een val voorkomen?
Zo doet u dat! 22

Inloop Smilde kan het verschil maken 24

Langer zelfstandig thuis wonen 26

Tips van de leefstijlcoach

Het zijn de KLEINE DINGEN die het doen



Om maar met de deur in huis te vallen: ik heb een hekel aan sport. Fijne uitspraak hè, voor een leefstijlcoach? Het zit namelijk zo: Tot ik ongeveer een jaar of twaalf was, was ik een lang, dun, sprietig meisje. Ik rende het hardst van de klas, was dol op zwemmen en vond gymnastiek leuk. Toen ik in de puberteit kwam, kreeg ik zomaar tamelijk stevige rondingen op allerlei plaatsen. Ik raakte letterlijk uit balans.

Ik bleek niet meer het hardst te kunnen rennen en tijdens turnoefeningen bleek ik meer dan onhandig. Mijn onzekerheid nam toe. Niemand vroeg hoe het kwam dat mijn sportiviteit ineens zo veranderd was. En niemand nam de moeite er extra op in te

zetten. Zo werd de toon voor mijn verdere leven gezet.

Nu weet ik natuurlijk dat lichaamsbeweging heel goed is. Het houdt spieren soepel, de bloedvaten stevig en het hoofd fris. Dus bleef ik door de jaren heen zoeken naar dé sport die ik leuk zou vinden. Badminton, tennis, aerobics, streetdance, aquajogging. Zelfs de sportschool heb ik geprobeerd. Iedere keer begon ik vol goede moed, om na de eerste de beste tegenslag af te haken. Tot ik het op een dag besloot anders te doen.

Wat levert het op

Waar ik namelijk wel van hou, is lichaamsbeweging die me wat oplevert. Neem de tuin: schoffelen, onkruid wieden, plantjes poten; je ziet het effect. Dat moest toch door te trekken zijn naar andere activiteiten? In het kader van zuiniger met energie omgaan, besloot ik te kijken welke apparaten ik niet per se hoefde te gebruiken. De afwas-machine werd de eerste. Het afwassen met een teiltje warm water bleek voor mijn man en mij heel therapeutisch. We gingen na het eten niet meer meteen op de bank hangen en staand achter het aanrecht kreeg ons eten mooi de tijd om zijn weg naar beneden te vinden.

Daarna volgde de droger. Met de wasmand twee trappen op naar zolder is best een work-out! T-shirts uitslaan, spijkerbroeken rechtekken en dekbedhoezen aan een waslijn draperen. Ik wrong me in allerlei bochten en gebruikte spieren waarvan ik niet wist dat ik ze nog had. Later volgde dweilen op de knieën. Ons huishouden kreeg

steeds meer een ambachtelijk karakter. In combinatie met de tuin en het langere loopje naar de winkel omdat ik de auto steeds verder wegzette, was het een boost voor mijn gezondheid.

Beweging in het dagelijks doen

Wat nu de tip van deze Thuisblijver is? Dat het goed is om te bewegen weet u wel. Ik wil u stimuleren om iets te kiezen dat niet te veel moeite kost én tegelijkertijd plezier en voldoening geeft. Want dat zijn de ingrediënten om iets vol te houden. Dus geef die kleurige planten een plek in de tuin, laat de zakdoeken wapperen aan de waslijn, loop naar de bakker, gooi een balletje over met uw kleinkind en haal een frisse neus in het plantsoen. Want u weet; het zijn de kleine dingen die het doen!

Leefstijlcoach Janet Moinat

Vragen?

Neem contact op met leefstijlcoach Janet Moinat via **088 16 51 200** of mail naar **j.moinat@welzijnswerkmd.nl**.



Mooi initiatief in de buurt

Harmonie in de Hofstaete

Het koor dat verbinding brengt!



“Het koor brengt niet alleen veel plezier met zich mee, het zorgt ook voor meer sociale contacten”

In de Hofstaete, een woon-complex midden in het centrum van Beilen, is in september 2023 een zangkoor opgericht. Het initiatief kwam van twee bewoners die meer behoefte hadden aan gezelligheid en interactie. Het begon bescheiden, maar inmiddels zingen al acht bewoners en willen ze het koor niet meer missen.

Elke twee weken op dinsdagmiddag, van half 3 tot half 5, verzamelen de leden van het koor zich. Het idee om samen te zingen ontstond bij één van de bewoners in de huiskamer, onder het genot van een kopje koffie. Het koor brengt niet alleen veel plezier en gezelligheid met zich mee, het zorgt ook voor meer sociale contacten. Voor sommigen is het een mooie afleiding van het dagelijkse leven. Vooral voor degenen die niet veel uitgaan of weinig of geen kinderen hebben. De deelnemers van het koor zien het als een mooi uitje dat zorgt voor ontspanning.

Iedereen is welkom

Het koor is voor alle bewoners van de Hofstaete. Of je nu een doorgewinterde zanger(es) bent of gewoon plezier wil hebben, iedereen is welkom. Er

zijn dus geen audities. Het repertoire van het koor is net zo divers als de leden zelf. Denk hierbij aan ‘De paden op, de lanen in’ en ‘In het groene dal, in het stille dal’. Daarnaast krijgt iedereen de mogelijkheid om zelf een mooi lied aan te dragen. Dit zorgt voor een levendige en gevarieerde zangsessie.

In polonaise door het gebouw

Op verzoek van de medebewoners treedt het koor op tijdens speciale gelegenheden. Zo hebben ze tijdens Kerst ‘Stille nacht, heilige nacht’ gezongen in een sfeervol aangeklede hal. Bij een andere gelegenheid zong het koor ‘De pieteröliekar’ van het Börker Trio, waarna de bewoners met elkaar de polonaise door het gebouw liepen.

Activiteiten Hofstaete

Naast het koor biedt de Hofstaete nog andere activiteiten. Van sjoelen op de maandagavond, tot Rummi-kub op de dinsdagavond en koersbal op de woensdag. De week zit vol met mogelijkheden voor plezier, gezelligheid en sociale interactie. Ook is er elke maand een speciale avond met leuke activiteiten, allemaal georganiseerd door het bestuur van de Hofstaete. Het programma loopt de hele winter en wordt in mei afgesloten met een gezellige barbecue.

Chaos

in de bovenkamer



Meer weten over dementie?

Kijk op www.hersenstichting.nl / www.dementiedrenthe.nl / www.samendementievriendelijk.nl

We vergeten allemaal weleens iets. Waar je de autosleutels hebt neergelegd, of om de achterdeur op slot te doen. Maar wat als je steeds vaker iets vergeet? De kinderen van groep 8 van De Wegwijzer in Westerbork kregen een middag les van Renate Nagelhout, van Icare. Iedereen uit de klas kent wel iemand die veel vergeet. “Mijn oma weet soms niet wie ik ben.” Dementie is volksziekte nummer 1.

In de klas doet Renate een quiz. De kinderen horen dat dementie een verzamelnaam is voor verschillende hersenziektes. 300.000 mensen in Nederland hebben dementie. 1 op de 5 mensen krijgt te maken met een vorm van dementie. Er klinkt een “whow” in de klas, want dat is veel! We horen ook dat je het niet kan voorkomen. Maar je kan wel goed voor je hersenen zorgen. Zodat ze in goede conditie blijven en ze informatie kunnen opslaan en verwerken. Door geheugenspelletjes te doen bijvoorbeeld, hoofdrekenen en (informatief) lezen. Maar ook gezond eten en voldoende bewegen zijn belangrijk voor je hersenen.

Liedjes van vroeger

Na de quiz gaan de kinderen op bezoek bij het Woonzorgcentrum ‘t Derkshoes en woonzorglocatie het Altingerhoses aan de rand van Westerbork. Hier horen en zien we hoe er zorg wordt geboden aan mensen met dementie. We lopen in groepjes rond, zien opa’s en oma’s meezingen met de muziektherapeut, of bezoek krijgen van familie in de gezamenlijke woonkamer. De ouderen vinden het heel gezellig dat we er zijn, er verschijnt een glimlach op alle gezichten die we tegenkomen.

We lopen langs een tafel met een oude telefoon. “Wat is dat?” De zogenaamde Wonderfoon is bedacht door verzorgers die ouderen met dementie begeleiden. In die telefoon zit een SD-kaart. Daar kunnen 30 liedjes op worden gezet, van Wim

Sonneveld als Nikkelen Nelis tot Tom Manders als Dorus. Die muziek blijkt, samen met het apparaat dat ook uit vervlogen tijden komt, een mooi middel om ouderen te activeren, rust te geven en ook te emotioneren. De kinderen kennen die liedjes niet, en herkennen het apparaat ook niet als een telefoon. Renate: “Zo is dat ook andersom met de huidige telefoons, die herkennen de vergeetachtige ouderen niet. En dat is best lastig als je wilt bellen, maar je weet niet meer hoe dat moet.”

Dementievriendelijk

Als je dementie hebt, dan werken je hersenen niet meer optimaal. Dat begint meestal bij het kortetermijngeheugen. Dit betekent bijvoorbeeld dat mensen vergeten wat er net is gezegd, en vaak dezelfde dingen herhalen. Het langetermijngeheugen blijft het langst goed werken. Mensen met dementie kunnen zich vaak nog heel goed herinneren hoe hun jeugd was en kunnen soms fantastisch vertellen over vroeger. “Waarom staan hier muzieknoden op?” We lopen in het Altingerhoses en zien dat de naambordjes van de bewoners naast een nummer ook een afbeelding hebben. “Deze mevrouw heeft het conservatorium gedaan, en kon vroeger heel goed zingen. Ze houdt van muziek en zo herkent ze onder andere waar haar kamer is; bij de muzieknoden!”

De kinderen krijgen vanuit de gemeente allemaal een boekje mee: *Chaos in de bovenkamer*. Het is een

boekje waarin dementie wordt uitgelegd, in combinatie met praktische opdrachten en tips voor een bezoek aan iemand die weleens vaker iets vergeet.

Renate komt namens Dementievriendelijk Midden-Drenthe bij veel scholen op bezoek. Renate: “We willen de kinderen bewust maken van de impact van dementie voor mensen met dementie, hun directe omgeving en op de samenleving als geheel. Door kennis te vergroten en hoe je bijvoorbeeld de signalen kunt herkennen. We willen stimuleren dat mensen met dementie langer mee kunnen doen in de samenleving zoals ieder ander. Door kinderen hierover te vertellen, komen we tot een meer dementievriendelijke samenleving. En dat is nodig, want we krijgen er vroeg of laat allemaal mee te maken. Je partner, je ouders, je broer of de buurvrouw. Dementie is vaak heel dichtbij.”



Foto links:

De kinderen van groep 8 van De Wegwijzer in Westerbork op bezoek bij het op bezoek bij woonzorgcentra ‘t Derkshoes en Het Altingerhoses.

Foto rechts:

Eén van de kinderen luistert naar muziek met de Wonderfoon.

Mooi initiatief in de buurt

Gezond Natuur Wandelen zorgt voor ontspanning en verbinding

Het is donderdagmiddag en het zonnetje schijnt. Perfect weer voor een wandeling. Dat komt mooi uit, want elke donderdag om 14.00 uur start er een groep met gezellige wandelaars vanuit de Westhoek in Beilen. Iedereen kan gratis meelopen en onderweg wordt er van alles verteld door één van de begeleiders van Gezond Natuur Wandelen.

Iedere week is er een andere route van ongeveer 3 kilometer. Peter is één van de begeleiders. "Als ik een donderdag meeloop, bedenken ik zelf een route die we dan gaan wandelen. Elke week is het een verrassing wie er meedoet. Gezellig is het altijd!" Gea is één van de wandelaars die wekelijks aansluit. "Ik ben net weer in Beilen komen wonen. Met deze wandelingen leer ik andere mensen kennen.

En het is echt heel leuk, ook omdat er onderweg veel verteld wordt over de natuur en de historie. We wandelen langs plekjes waar ik nog nooit ben geweest. Verrassend, omdat ik wel bekend ben met het dorp."

Betrokkenheid en fijn samenzijn

Naast dat er veel verteld wordt, is er tijd om met elkaar te kletsen. Veel wandelaars kennen elkaar goed en zijn betrokken. Na ongeveer een uur wandelen, wordt er afgesloten met koffie en thee. Een wandelaar die altijd meeloopt, maar nu herstellende is van een operatie, schuift ook aan. "Zo gaat dat hier, iedereen is welkom. Het gaat om het wandelen, maar als dat even niet lukt, blijft de betrokkenheid groot. Ook het samenzijn is belangrijk", vertelt Peter.

Beilen, Smilde en Westerbork

Vanuit Gezond in Midden-Drenthe worden er wekelijks drie wandelingen georgani-

seerd. Naast Beilen, is dat in Westerbork en in Smilde. De wandelingen zijn op een rustig tempo, want iedereen is welkom. In Smilde start de wandelgroep elke maandag om 10.00 uur vanaf tennisclub 't Kyllot. In Westerbork wordt er wekelijks gewandeld vanuit De Huiskamer. Start is op donderdag om 13.00 uur.

Wandelt u mee?

Wilt u een keer meedoen? Kom dan naar één van de locaties. Aanmelden is niet nodig. Wilt u wandelbegeleider worden of heeft u vragen? Neem dan contact op met Esther Vos van Gezond in Midden-Drenthe. Dat kan via contact@gezondinmiddendrenthe.nl of 06 25 63 81 65.

Deze wandeltochten zijn niet geschikt voor mensen met een rollator of scootmobiel. In Westerbork en Beilen zijn speciale rollator-wandelclubs.



BUURTGENOTEN Spelenderwijs nadenken over lokale thema's

"LEUKE MIDDAG MET GESPREKKEN OVER ONS DORP"

Inmiddels is het bordspel al meerdere keren gebruikt in Midden-Drenthe. Zo ook in Nieuw-Balinge, waar vrijwilliger José Post het spel begeleidde. "Er kwamen dingen boven tafel die we anders nooit hadden gehoord", blikt ze terug. "Ook mensen die niet van spelletjes houden, hadden een heel leuke middag met veel gesprekken over ons dorp."

Hoe kunt u er samen met de buurt voor zorgen dat ouderen langer fijn thuis kunnen wonen? Het woningtekort voor jongere inwoners aanpakken? Of praktische zaken regelen als oversteekouders, een buurtapp of nieuwe technologieën voor comfortabel en fijn wonen? Het spel Buurtgenoten helpt buurtbewoners spelenderwijs na te denken over thema's in hun buurt of dorp.

Van gezondheid en ouderenzorg tot vergroening, sociale contacten, openbaar vervoer en fijn wonen: Het bordspel Buurtgenoten helpt buurtbewoners nadenken over de uitdagingen van vandaag de dag. Dat gaat aan de hand van uitdagingen in de fictieve buurt Nieuwerveld. Tijdens het spelen van het spel komen op praktische wijze, via verschillende kaarten, de thema's aan bod.

In gesprek over de toekomst

In Buurtgenoten staat – het creëren van – een zorgzame samenleving centraal. Het spel is ontwikkeld in opdracht van de Drentse verpleeg- en verzorgingshuizen en de thuiszorg, al gaat het zeker niet alleen over ouderenzorg. Tijdens het spelen komen alle onderwerpen aan bod die kunnen leven in een wijk, buurt of dorp. Buurtgenoten is dan ook vooral een middel om in gesprek te gaan over de toekomst. Over omzien naar elkaar en wat buurtgenoten samen kunnen bereiken.

BUURTGENOTEN SPELEN?

Wilt u in uw buurt, wijk of dorp aan de slag met Buurtgenoten? Het spel is via Welzijnswerk Midden-Drenthe te leen. Hiervoor kunt u contact opnemen met opbouwwerkers Gerie Kleine of Erik Doezeman via g.kleine@welzijnswerkmd.nl of e.doezeman@welzijnswerkmd.nl. Bellen kan ook: 088 16 51 200.



Iedereen veilig over straat



Voor 70 procent van alle senioren geldt dat zij mobiel willen blijven om zo spontaan te kunnen doen wat zij willen. Tegelijkertijd voelt volgens Veilig Verkeer Nederland bijna vier op de tien van alle 60- tot 80-jarigen, zich weleens onveilig in het verkeer. Reden voor Senioren van Nu om een bijeenkomst te organiseren over verkeersveiligheid.

Want hoe zit het ook alweer met al die verkeersregels? In een volle zaal in De Karspelhof in Beilen namen quizmaster Johan en zijn assistente Madeleine de aanwezigen mee in de regels van toen en vooral van nu. Acht groepen streden tegen elkaar tijdens de verkeersquiz. Verschillende vragen kwamen voorbij, zoals: Hoeveel personenauto's reden er in 1990 in Nederland?* En wat moet je doen als je met groot licht rijdt en er komt een wild dier de weg op?** Ook werden er verkeerssituaties getoond waarbij de deelnemers moesten aangeven wie er voorrang

heeft. En dat was soms best ingewikkeld! Sommige vragen waren gemakkelijk te beantwoorden, bij andere ontstond er nog weleens discussie over het goede antwoord. Leerzaam was het zeker. Aan het einde van de middag ging één van de groepen met mooie prijzen naar huis.

Antwoorden op de
quizvragen
*5 miljoen
**Remmen, groot licht uit
en toetereen



Foto rechts:

Van links naar rechts: Alie Wiebing, Griet Beugel en Johanna Wessels

Weet waar je grenzen liggen

Alie Wiebing, Griet Beugel en Johanna Wessels deden mee aan de quiz. Ze gaan er regelmatig op uit met de auto of fiets. Ze weten als geen ander dat je veilig voelen in het verkeer, ook betekent dat je je moet aanpassen als je ouder wordt. Johanna vertelt: "Omdat ik nachtblind ben, rij ik niet meer 's avonds. Ik weet waar mijn grenzen liggen. En als je ergens onzeker over bent dan moet je je aanpassen." Alie vult aan: "En doe op de (elektrische) fiets een helm op!" Zelf is ze al een keer erg ongelukkig gevallen, maar haar hoofd was gelukkig goed beschermd.

Ook geven ze alle drie aan dat het verstandig is om op de fiets een spiegel te gebruiken. "Als je wat ouder bent, is het lastig om achterom te kijken om te zien of er verkeer aankomt. Maar ook als je niet zo goed meer hoort is het handig. Je kunt dan regelmatig even kijken of iemand je wil inhalen", vertelt Griet.

Zorg dat je gezien wordt

Mieke Sol van Senioren van Nu doet een oproep: "Voetgangers, doe in het donker een reflecterende hes aan of een reflecterende band om. Want je bent echt minder goed zichtbaar dan je denkt. En automobilisten, doe extra voorzichtig in de buurt van driewielers en scootmobielen. Zij zijn minder wendbaar. En bij een bolling in de weg kunnen ze alleen maar in het midden van de weg rijden, anders vallen ze om."



Medicijnen en verkeer

Als u medicijnen gebruikt is het goed om te weten of u daarmee veilig de weg op kan. Door sommige medicijnen reageert u namelijk minder snel of let u minder goed op. Of uw medicijn invloed heeft op de rijvaardigheid kunt u navragen bij de huisarts of apotheek. Of check het op de website www.rijveiligmetmedicijnen.nl

Veilig op pad met een fietshelm

De kans op ernstig hoofd- en hersenletsel verkleint met 60 procent als je bij een val of botsing een fietshelm draagt. Voldoende reden dus om er één op te doen! Voor meer tips en inspiratie over veilig fietsen kunt u terecht op www.doortrappen.nl. Regelmatig worden er ook bijeenkomsten georganiseerd.

Fietsspiegel voor beter zicht

Vindt u het lastig om tijdens het fietsen over de schouder te kijken naar achteropkomend verkeer? Een fietsspiegel biedt dan uitkomst. U maakt de spiegel vast op het stuur en kan zo goed zien of er verkeer aankomt. Dit kan ongelukken voorkomen.

Verkeerstheaterkwis in andere dorpen

- Dinsdag 8 oktober is er een verkeerstheaterkwis in 't Beurtschip in Smilde.
- Hou de website www.seniorenvanmiddenendrenthe.nl in de gaten voor andere locaties en data.



Ondersteuning voor mantelzorgers

Omkijken

Zorgt u voor een zieke partner, een ouder wordende vader of moeder, een (klein)kind met een beperking of een buurvrouw die slecht ter been is? Zo'n 1 op de 3 Nederlanders van 16 jaar en ouder verleent mantelzorg. Dat zijn bijna 5 miljoen mensen! In Midden-Drenthe worden mantelzorgers op verschillende manieren ondersteund.

Foto: Gerla Uilenberg is mantelzorgconsulent bij Welzijnswerk Midden-Drenthe

Gerla Uilenberg is mantelzorgconsulent bij Welzijnswerk Midden-Drenthe en kan er alles over vertellen. Zij coördineert alles wat met mantelzorg te maken heeft in Midden-Drenthe. "Ik richt mij op het samenbrengen en verbinden van mantelzorgers en organisaties die zich inzetten voor mantelzorgers", legt ze uit. "Zo ondersteun ik bijvoorbeeld de vrijwilligers van het Contactpunt Mantelzorg en ben ik actief als belangenbehartiger van mantelzorgers. Ook ben ik betrokken bij de Zorgcafés in de gemeente en organiseer ik acties voor jonge en werkende mantelzorgers."

Iedereen wordt mantelzorger

Daarnaast speelt bewustwording een grote rol in haar werkzaamheden. "Ik probeer het onderwerp onder de aandacht te brengen én te houden. Bij mantelzorgers zelf – vaak

naar elkaar

zijn ze zich er niet van bewust dat ze mantelzorger zijn –, hun omgeving en bij professionals. We zien in de praktijk dat zorgverleners zich meestal op de cliënt en minder op de mantelzorger en de omgeving richten. Dat doen ze natuurlijk niet uit onwil. Ook zien mensen lang niet altijd hoeveel het geven van langdurig mantelzorg met mensen doet. En dat terwijl uiteindelijk iedereen op een manier mantelzorger wordt."

Gerla ziet dat mantelzorg een steeds belangrijker onderwerp wordt. Niet gek, aangezien het zorgen voor dierbaren een steeds grotere rol in onze levens speelt. Dat komt onder meer door de druk op de zorg en het langer zelfstandig thuis blijven wonen. En dat baart haar weleens zorgen. "Veel mensen hebben brede zorgtaken. Ze groeien erin, zien het als iets normaal. Pas als ze vastlopen, verandert dat. Wat kunnen en mogen we verwachten van mantelzorgers? En hoe kunnen we hen faciliteren zodat ze tegelijkertijd voor zichzelf kunnen blijven zorgen?"

Ondersteuning voor mantelzorgers

Veel mantelzorgers hebben behoefte aan praktische en emotionele steun. Welzijnswerk Midden-Drenthe biedt op verschillende manieren ondersteuning. Zo kunnen de onafhankelijke cliëntondersteuners meedenken. Maar ook de maatschappelijk werkers, leefstijlcoaches of seniorenwerkers kunnen een rol spelen. "Wie het beste kan helpen, ligt heel erg aan de situatie", licht Gerla toe. "De behoeften verschillen per persoon. Soms is het delen van een verhaal of een uitje met andere mantelzorgers via het Contactpunt Mantelzorg voldoende, soms is er andere ondersteuning nodig."

Vragen of contact?

Kunt u wel wat ondersteuning gebruiken? Of heeft u vragen? Neem dan contact op met Welzijnswerk Midden-Drenthe via **088 16 51 200** of **mantelzorg@welzijnswerkmd.nl**.



Nieuw: de Valtes-app

Bij de zorg voor een familielid, vriend(in) of andere dierbare komt veel kijken. Het kan lastig zijn om dan de juiste informatie en ondersteuning te vinden. Valtes is een digitale assistent, speciaal voor mantelzorgers. De gratis app biedt informatie, ervaringsverhalen en ondersteuning bij uw situatie. Meer informatie over Valtes is te vinden op www.valtes.eu

Contactpunt Mantelzorg Midden-Drenthe

Het Contactpunt Mantelzorg Midden-Drenthe (CPM) is er voor alle mantelzorgers (18+) in de gemeente Midden-Drenthe. De stichting zet zich in voor de belangen van mantelzorgers en organiseert regelmatig bijeenkomsten en activiteiten. Soms over een onderwerp dat met mantelzorg te maken heeft, een andere keer om even de zinnen te verzetten. Wilt u zich inschrijven bij het CPM? Dat kan door een e-mail te sturen naar **contactpuntmd@gmail.com**. Inschrijven is gratis.

Zo'n 1 op de 3 Nederlanders van 16 jaar en ouder verleent mantelzorg. Dat zijn bijna 5 miljoen mensen!



De Naoberbus

Leuke uitjes met de Naoberbus van Buurtvervoer Midden-Drenthe

Sinds maart rijdt de Naoberbus van Buurtvervoer Midden-Drenthe door de gemeente. De Naoberbus richt zich op inwoners die minder mobiel zijn en geen gebruik kunnen maken van andere vormen van eigen of openbaar vervoer voor een bezoekje aan een winkel, markt of ritjes in de omgeving.

Foto boven:
Vrijwilligers Wim
Doeven en Renée
Dijkman

Foto rechts:
Binnenkijken in de
Naoberbus

De Naoberbus is te herkennen aan de paarse, zwarte en gele kleuren. Passagiers die afhankelijk zijn van een rolstoel kunnen ook mee, samen met een begeleider. Ook bestaat de mogelijkheid om een rollator mee te nemen. De Naoberbus is mede mogelijk gemaakt door het Rabobank Coöperatiefonds, het Woonservice Buurtfonds en Jumbo Mulder in Beilen. Voor dit artikel spreken we Renée Dijkman die als vrijwilliger rijdt op de Naoberbus, coördinator Bertie Tjarks en voorzitter Henk Kalk, beiden

van Buurtvervoer Midden-Drenthe. Bertie: “We zijn blij met de Naoberbus in het wagenpark van Buurtvervoer Midden-Drenthe. Er is een pilot gestart door de Naoberbus in te zetten op vaste routes vanuit de seniorencomplexen in de gemeente. We merken dat ook mensen die niet in een seniorencomplex wonen graag gebruik willen maken van de Naoberbus voor een ritje in de omgeving, naar de winkel of de markt. Daarom zijn we bezig met een nieuwe opzet om ook bewoners buiten de seniorencomplexen deze mogelijkheid te bieden.”

Graag iets voor een ander betekenen

Renée Dijkman las de oproep voor vrijwillige chauffeurs in de plaatselijke krant. Met haar beschikbare tijd wilde ze graag iets voor een ander

betekenen en ze nam contact op met Bertie. Na een intakegesprek en het overleggen van een Verklaring omtrent gedrag (VOG) volgde een afspraak bij een keuringsarts. Daarna kon Renée aan de slag als chauffeur. En dat doet ze met veel plezier.

Renée: “De eerste keer dat ik iemand vervoerde was erg gezellig en waardevol. Ik haalde mevrouw thuis op met de bus. De rit ging naar het winkelcentrum. Het was al lang geleden dat mevrouw daar was geweest. Mevrouw ging de winkels bij langs met als resultaat een volle tas en een rollator met een volle mand. Mevrouw genoot en daarvan genoot ik. Het doet mij goed wanneer je ziet dat wat je doet echt iets voor een ander betekent.”

Vrijwilligers zijn goud waard

Zonder vrijwilligers kan het buurtvervoer niet georganiseerd worden. Zij zijn goud waard. Sommige vrijwilligers zijn inzetbaar op vaste momenten per week, anderen op momenten waarop het hen uitkomt. Voor de vrijwilligers van de Naoberbus is er een WhatsAppgroep en zij komen met enige regelmaat samen voor overleg “Wij vinden het belangrijk dat vrijwilligerswerk ook leuk is voor de vrijwilliger zelf. Niet alleen de waardering van de mensen die je vervoert maakt het de moeite waard. Het onderlinge contact, nieuwe dingen leren en verhalen kunnen delen is minstens zo belangrijk”, geeft Bertie aan.



Leuke arrangementen

In de toekomst worden er meer leuke arrangementen aangeboden met de Naoberbus. “De tulpenroute die in april gereden werd was namelijk een groot succes. We hadden gehoopt op wat meer bloeiende tulpenvelden, maar gezellig was het wel”, vertelt Henk.

Naast de Naoberbus maakt Buurtvervoer ook andere vormen van buurtvervoer mogelijk, bijvoorbeeld met de Plusbussen of ANWB AutoMaatje. Met zo'n tachtig vrijwilligers zorgt de stichting voor het – van deur tot deur – vervoer van inwoners van Midden-Drenthe. De Naoberbus is een nieuw onderdeel van Buurtvervoer Midden-Drenthe. Voor meer informatie kunt u terecht bij Buurtvervoer Midden-Drenthe. Kijk op www.buurtvervoermid.nl.

Op de foto en even binnen kijken

Vrijwilliger Wim draait de Naoberbus na zijn dienst de parkeerplaats op. Als Renée en Wim bij de bus op de foto gaan loopt er toevallig een bewoner van Hofstaete langs. Zij wil binnenkort een ritje met de Naoberbus plannen. Dit geeft haar mooi de gelegenheid om de bus alvast even van binnen te bekijken. We zijn benieuwd waar de rit naartoe gaat!



Op pad met Buurtvervoer Midden-Drenthe

Buurtvervoer Midden-Drenthe is er voor u, als u:

- Niet meer in staat bent om zelfstandig van A naar B te komen
- Buiten de bestaande regelingen valt
- Geen gebruik kunt maken van andere vormen van eigen vervoer, openbaar vervoer of via een mantelzorger.

De enthousiaste vrijwilligers brengen u graag met één van de Plusbussen of met ANWB AutoMaatje naar uw bestemming.

Een rit aanvragen is heel eenvoudig

U belt op werkdagen tussen 9.00 uur en 12.30 uur met **0593 72 94 92** en geeft aan dat u gebruik wilt maken van de vervoersmogelijkheden van Buurtvervoer Midden-Drenthe. Samen met de Buurtvervoer-planners kijkt u vervolgens welk vervoersmiddel het beste bij u past. Bel minimaal twee dagen van tevoren.

Vrijwillige chauffeurs gezocht

Buurtvervoer Midden-Drenthe zoekt nog vrijwilligers die het leuk vinden om af en toe passagiers te vervoeren of te begeleiden met de Naoberbus. Geïnteresseerden kunnen voor meer informatie contact opnemen met **0593 72 94 92** en vragen naar Bertie Tjarks.

Zonder vrijwilligers kan het buurtvervoer niet georganiseerd worden. Zij zijn goud waard.



Uitslag enquête U bent erg tevreden over de Thuisblijver!

Een 8!

In december vroegen we u wat u van de Thuisblijver vindt. En van de antwoorden worden we erg blij! U bent namelijk heel tevreden over het magazine en geeft het een dikke 8. U noemt de artikelen waardevol en vindt de vormgeving aansprekend.

Voor de artikelen over het werk van zorgverleners en maatschappelijke dienstverleners vindt u interessant om te lezen. En u leest de artikelen over langer zelfstandig thuis wonen graag.

Uiteraard geeft u ook tips voor verbetering. U wilt bijvoorbeeld meer lezen over activiteiten bij u in de buurt. En u bent ook geïnteresseerd in artikelen over wonen, zoals nieuwe woonplannen en hoe u langer thuis kunt blijven wonen.

Natuurlijk gaan we met uw tips aan de slag. Omdat het vrij lang duurt voordat een blad geschreven is en bij u op de mat ligt, is het lastig om actuele activiteiten bij u in de buurt te noemen. Wat er binnenkort wel aankomt is de app Dag!enDoen!. Dit is een app waarin u veel leuke activiteiten vindt. Op de pagina hiernaast leest u hier meer over.

Al met al positieve reacties dus. We gaan verder op de ingeslagen route en nemen uw tips en opmerkingen zeker mee om het magazine nog beter en mooier te maken.

“Het is een prima blad met veel info”

“Mag wel iets positiever, ik lees graag iets over vrolijke onderwerpen”

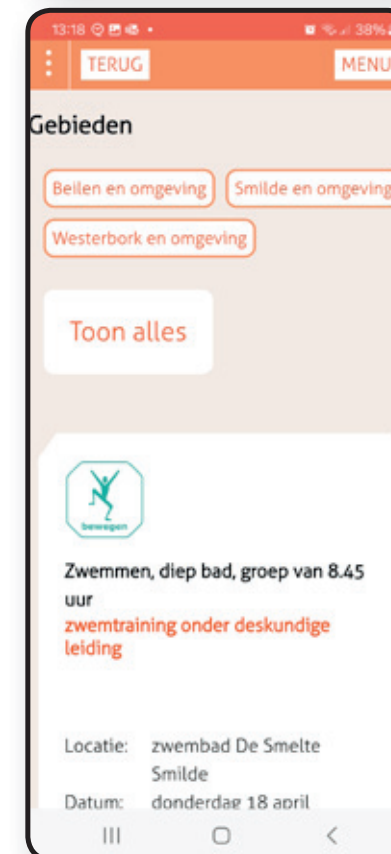
“Her en der iets opleuken met natuur”

“Ik bewaar altijd de laatste uitgave”

“Mooie vormgeving”

“Bijna perfect”

Nieuw



Een activiteitenoverzicht via Dag!enDoen!

Bent u benieuwd naar welke activiteiten er de komende dagen in uw omgeving zijn? De app Dag!enDoen! Midden-Drenthe geeft een duidelijk overzicht. Zo kunt u binnenkort in de app eenvoudig zien welke activiteiten er bij u in de buurt plaatsvinden. Het is de bedoeling dat Dag!enDoen! aan het einde van de zomer officieel in gebruik wordt genomen.

Van beweeg- tot ontmoetingsactiviteiten: in de app Dag!enDoen! Midden-Drenthe kunt u allerlei activiteiten in Midden-Drenthe vinden. Het hoofdscherm toont de eerstkomende zes activiteiten, terwijl de weekagenda u de activiteiten voor de komende week laat zien. Via een selectieknop kunt u de activiteiten in één van de hoofddorpen (en omgeving) van Midden-Drenthe bekijken. Bij iedere activiteit staat of aanmelden nodig is en of er kosten aan verbonden zijn.

Dag!enDoen! is een initiatief van Welzijnswerk Midden-Drenthe en is speciaal voor senioren in de gemeente. De seniorenwerkers en verschillende organisaties kunnen activiteiten in de app zetten. Op dit moment wordt de app getest door diverse organisaties en inwoners. In september start het nieuwe activiteitenseizoen. Het is de bedoeling dat Dag!enDoen! dan voor iedereen te gebruiken is.

Dag!enDoen! downloaden

Voor het downloaden van Dag!enDoen! gaat u naar de App Store of Google Play. Als zoekopdracht voert u **Dag!endoen!** in. Vervolgens kunt u de app gratis downloaden. Na de keuze voor Midden-Drenthe ziet u het activiteitenoverzicht in de gemeente.

Komt u er niet uit?

Misschien is er iemand in uw omgeving – een (klein)kind of goede buur – die u wil helpen. Anders kan één van de vrijwilligers van Welzijnswerk Midden-Drenthe u op weg helpen. Neem hiervoor contact op via **dagendoen@welzijnswerkmd.nl** of via **088 16 51 200**.



't Stroomdal in Beilen

Een omvangrijk renovatieproject uitgelicht

Op de hoek van het Linthorst Homan-kanaal en de Torenlaan in Beilen staat appartementencomplex 't Stroomdal. De 136 woningen zijn al 50 jaar een vertrouwd gezicht in Beilen. Een gezellig complex met een actieve bewonerscommissie. Een plek waar het volgens de huurders fijn wonen is.



Meneer J. Weurding woont in 't Stroomdal in Beilen en vertelt: 'We zijn heel goed begeleid in het hele project, er is echt aan alles gedacht. Ze zijn nu aan de andere kant bezig, bij mij is het al klaar. Het is prachtig geworden. Afgelopen week is mijn tuin ook weer gedaan, dus laat het mooie weer nu maar komen.'

En dat wil woningcorporatie Woonservice graag zo houden. Daarom vernieuwt zij de twee woontorens van het 't Stroomdal. In het voorjaar 2023 is de bouw van start gegaan en staat het complex (deels) in de steigers. Een omvangrijk en indrukwekkend logistiek project.

Samen met de bewoners

Woonservice heeft samen met de bewoners een plan gemaakt voor de vernieuwing van het appartementencomplex. Ieder appartement krijgt onder andere een nieuwe keuken, douche en pui. Ook wordt de veiligheid in de appartementen en het gebouw verbeterd en de toegang tot het balkon aangepakt. Alle bewoners krijgen voordat er gestart wordt met de werkzaamheden een informatiefolder. In deze folder wordt uitgelegd wat wanneer gaat gebeuren in het appartement. Zo weten de bewoners precies waar ze aan toe zijn.

De koelkast gaat mee

De renovatie wordt in vier stappen uitgevoerd. Zo zijn er niet overal tegelijk werkzaamheden en wordt de overlast zoveel mogelijk beperkt. Tijdens de werkzaamheden verhuizen bewoners voor ongeveer 14 dagen naar een andere woning in het complex. Naast alle eigen meubels en spullen, verhuist bouwbedrijf Buursema op verzoek van de

bewoners ook de koelkast mee. Zo hoeven de bewoners niet met zware boodschappen te sjouwen en blijft de inhoud lekker gekoeld. Maar het heeft nog meer voordelen. Want zo staat de koelkast tijdens de renovatie niet in de weg voor de vakmensen die daar aan de slag gaan.

Nieuwe keuken en douche

Bewoners kunnen kiezen uit drie verschillende keukenopstellingen, waaronder de huidige opstelling. En iedereen krijgt een nieuwe afzuigkap. De douche en het toilet worden ook vernieuwd. Er worden nieuwe kranen geplaatst en een hangend toilet. De verwarming wordt aangepast en er komt een nieuw ventilatiesysteem.

Frisse uitstraling

Met het plaatsen van een compleet nieuwe pui, nieuwe zonneschermen, frisse verf en nette bestrating, krijgt 't Stroomdal een hele nieuwe uitstraling. Ook is de veiligheid verbeterd in de appartementen en in het gebouw. Voor de scootmobielers worden er twee nieuwe algemene ruimtes gemaakt. Kortom: prettiger, veiliger en helemaal van nu. Met aandacht voor duurzaamheid.

Op de hoogte blijven?

Op de hoogte blijven van de verbouwing van 't Stroomdal? Kijk dan op www.woonservice.nl

Prettiger, veiliger en helemaal van nu



IN DE TOEKOMST KLEINER WONEN?

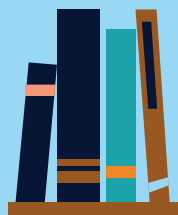
Schrijf je nu alvast **GRATIS** in via www.thuiskompas.nl. Hoe langer je staat ingeschreven, hoe meer kans je maakt op een huis.

- Schrijf je gratis in
- Bouw inschrijftijd op
- Reageer zelf op huizen als je eraan toe bent
- Vind je nieuwe huis

Op ThuisKompas vind je het aanbod van de 9 Drentse corporaties. Dit zijn Actium, Domesta, Stichting Eelder Woningbouw, Lefier, Woningstichting de Volmacht, Woonborg, Woonconcept, Woonservice en Woonzorg Nederland.



THUISKOMPAS
Startpunt naar jouw thuis!



KOM JE ER NIET UIT?

De Bibliotheek helpt je graag!

de Bibliotheek



Een kijkje bij de workshop **rolstoel duwen**

Een rolstoel duwen is zwaar werk. Hoe duw je iemand die in een rolstoel zit? En hoe zorg je voor een veilige en plezierige wandeling? Voor de ander en voor jezelf? Het Servicepunt Vrijwilligerswerk organiseerde daarom de workshop 'Rolstoel duwen voor vrijwilligers'.

Bij de workshop zijn vrijwilligers van Spectrum, de rollatorclub en Buurtvervoer Midden-Drenthe aanwezig. Janet Moinat van Welzijnswerk Midden-Drenthe vertelt dat het idee ontstond nadat er - onder andere vanuit de rollatorclub - gevraagd werd naar tips voor het duwen van een rolstoel. De workshop werd samengesteld met Fysiotherapie Midden-Drenthe en Zorggroep Drenthe.

De rem van een rolstoel

Eric Busstra (Fysiotherapie Midden-Drenthe) geeft uitleg over de onderdelen van de rolstoel. Ook de rem komt aan bod. Het op de rem zetten is namelijk een vrijheidsbeperkende maatregel. Met de komst van de Wet Zorg en Dwang (WZD) mag deze maatregel niet zomaar worden toegepast. Hoewel het op de rem zetten

van de rolstoel ook veiligheid biedt, is het belangrijk dat de bestuurder dit overlegt met de persoon die in de rolstoel zit.

Respect en contact

Aaltje Baumans (welzijnsmedewerker in Spectrum) vertelt over het omgaan met mensen in een rolstoel. Respect staat daarbij centraal. Vanzelfsprekend benader je mensen in een rolstoel net als andere mensen. Toch is dit niet altijd de ervaring van degene die in de rolstoel zit. Vaak wordt er niet met mensen, maar over mensen heen en met de bestuurder van de rolstoel, gepraat. Het maken van oogcontact is dan belangrijk, zo voelt iemand zich gezien. Houd ook onderweg contact, met bijvoorbeeld een tikje op de schouder als er onderweg iets moois te zien is. Het is belangrijk dat iemand een veilig gevoel heeft. Geef het dus aan als de stoep slecht is of wanneer u een stoep op- of afdaat.

Tijd voor actie

Na de uitleg, is het tijd voor actie. Er staan zes rolstoelen klaar. Hieruit blijkt maar weer hoe er in onze gemeente wordt samenge-

werkt tussen verschillende organisaties. De rolstoelen zijn namelijk geleend van Interzorg en Zorggroep Drenthe en (met de Buurtbus) opgehaald door een vrijwilliger.

In de ruimte is een parcours uitgezet. Deelnemers gaan in tweetallen aan de slag. Eric geeft tips voor een goede houding. Dicht bij een rolstoel lopen is lichamelijk het minst belastend. Ook laat hij een positionering van de handen zien waarmee een scherpe bocht maken lichamelijk niet erg belastend is. Daarna volgen buiten meer obstakels. Stoep-randen, hellingen en oneffen ondergronden maken het uitdagend.

Leuk, nuttig en afwisselend

De deelnemers kijken terug op een leuke en nuttige bijeenkomst. De afwisseling tussen uitleg en actie is fijn. Iedereen heeft ervaren hoe het is om in een rolstoel te zitten en hoe belangrijk het is dat de bestuurder zegt wat hij gaat doen.

VOORKOM EEN *Val*

Bij mensen die ouder worden, neemt het risico op vallen toe. Bijna de helft van alle valongelukken veroorzaakt verwondingen zoals hersenletsel of botbreuken. Een val is daarnaast de meest voorkomende oorzaak van een niet-natuurlijke dood. Het aantal mensen dat overlijdt door een ongelukkige val op straat of in huis loopt hard op. In 2022 ging het om 6228 mensen, oftewel 17 mensen per dag.

Foto's, v.l.n.r.
Fysiotherapeut Willem Trip gaf tips over het goed gebruik van een rollator.

Dietist Marnix Meesters deed spierkrachttesten en gaf voedingsadviezen..

Fysiotherapeut Matti Jongsma voerde balanstesten uit.

Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek is de stijging vooral te zien bij mensen van 80 jaar en ouder en bij mensen met dementie. Een val kan veel invloed hebben op de zelfstandigheid van mensen. Valpreventie kan bijdragen aan het verminderen van het risico op vallen.

Gezondheidsmarkt
De cijfers maken duidelijk dat het erg belangrijk is om een vervelende val te voorkomen. Tijdens een gezondheidsmarkt in 't Beurtschip in Smilde werd er daarom volop aandacht aan dit onderwerp besteed. Aan de hand van een vragenlijst bepaalde fysiotherapeut Gepke Betsema of de deelnemer een laag, matig of hoog valrisico heeft.

Daarna werd de deelnemer doorverwezen naar fysiotherapeut Matti Jongsma die een balanstest

uitvoerde. Hierbij moest er 4 meter worden gelopen en werd er gekeken hoe het opstaan vanuit een stoel ging. Vervolgens gaf Matti beweegadvies en voorlichting over vallen en valpreventie. “Gelukkig is er steeds meer aandacht voor valpreventie. Er worden cursussen aangeboden en de zorgverzekeraar geeft soms ook vergoedingen. Maar ik wil mensen toch vooral aanmoedigen om te blijven bewegen en actief bezig te zijn. En doe nooit iets gehaast, want dan gaat het juist vaak mis”, vertelt Matti.

Goed lopen achter een rollator
Fysiotherapeut Willem Trip was aanwezig om tips te geven over het goed gebruik van een rollator. “Zet je voeten tussen de wielen, til je voeten goed op en kijk vooruit. Dan zie je hobbels eerder”, vertelt Willem.



“En zet je rollator op de rem voordat je erop gaat zitten.” Ook geeft hij aan dat de hoogte goed moet zijn afgesteld. Als dat niet het geval was, kon een inwoner gelijk terecht bij de rollatorkeuring van het RepairCafé.

Voeding en spierkracht
Luka Brouwer van Gezond in Midden-Drenthe gaf bezoekers van de Gezondheidsmarkt informatie en advies over bewegen. Ook deelde zij het beweegboekje uit, waarin al het beweeg- en sportaanbod in de gemeente te vinden is. Aanvullend bood diëtist Marnix Meesters een spierkrachttest aan met daarnaast een voedingsadvies. En zorgde Meer Bewegen voor Ouderen-docent Margriet de Vries voor een parcours met bewegingsoefeningen. Veel bezoekers maakten hier gebruik van.

“Doe nooit iets even snel, neem je tijd”

Praktijkondersteuners van Huisartsenpraktijk Smilde (Jacqueline Kuiper) en Bovensmilde (Saskia Anbergen) waren aanwezig voor het geven van informatie en advies over gezondheid. Seniorenwerkers Sarah Warners en Emma Maalderink (Welzijnswerk Midden-Drenthe) zorgden dat er ook tijd en ruimte was voor een kopje koffie of thee en een gezellig praatje.

Blijf in beweging
De zussen Margje van der Velde (77) en Geesje Suurt (84) deden ook mee aan de testen. Beiden hadden een goed resultaat. Margje vertelt: “Ik ben wel een keer gevallen met de fiets en heb mijn heup gebroken. De revalidatie duurt helaas erg lang. Ik ben daarna ook een helm gaan dragen.” Geesje zegt dat ze gelukkig nog nooit is gevallen. Samen doen ze er veel

aan om fit te blijven. “We wandelen samen veel en we gaan iedere woensdagmorgen naar de gym in 't Beurtschip.”

Jan de Boer (87) woont nog zelfstandig. Hij blijft fit door veel bezig te zijn in en om het huis en door te fietsen. Jan: “Ik ben weleens gevallen over een oneffenheid in de tuin en over een drempel in huis. Gelukkig had ik geen letsel. In huis heb ik extra leuningen aangebracht voor meer houvast. Maar ik heb nu wel meer angst om te vallen. Erover praten helpt mij hierbij.”



Vergoeding door de zorgverzekeraar
De valrisicotest en de valanalyse worden vergoed uit het basispakket van de zorgverzekering. De valanalyse wordt uitgevoerd door de huisarts of een vergelijkbare zorgverlener. Ook trainingen voor valpreventie worden sinds 1 januari 2024 vergoed uit het basispakket. Deze trainingen worden gegeven door een fysiotherapeut.

.....

Tips voor in huis
Kleine aanpassingen geven vaak al meer veiligheid in huis. Bijvoorbeeld:

- Verwijder drempels
- Werk losliggende snoeren weg
- Haal losliggende kleden weg of doe er anti-slipmateriaal onder
- Kies een stevige, stroeve trapleuning. Hieraan kunt u zich goed vasthouden
- Ga voor vaste vloerbedekking op de traptreden of voor anti-slipmateriaal
- Zorg voor genoeg licht bij de trap.

Op de hulpmiddelenwijzer staan handige hulpmiddelen om veiliger thuis te wonen. Kijk op www.hulpmiddelenwijzer.nl



Inloop Smilde kan het

Elke vrijdag – van half 4 tot half 8 – staan in Smilde de deuren open van het Dorps- huis aan de Beukenlaan. Inloop Smilde is een ontmoetingsplek voor iedereen die behoefte heeft aan een praatje, sociaal contact en/of een gezamenlijke activiteit. Hierbij staat verbinding, gezelligheid en ontmoeting centraal, onder het genot van een gezonde maaltijd.

Annemargriet is begeleider bij de Inloop: “We vinden het erg belangrijk dat de Inloop een plek is om naar toe te gaan voor iedereen die daar behoefte aan heeft, de drempel is laag. Kom lekker binnen en voel je welkom! Een praatje, een kopje koffie of misschien een spelletje, het kan allemaal. Ik ben er om een luisterend oor te bieden. Misschien kan een gesprek inspireren tot nieuwe activiteiten of sociale contacten. Misschien heb je behoefte om even de deur uit te gaan, een praatje te maken met andere bezoekers. Of vind je het fijner om samen met anderen te eten. Voor al deze wensen kan je bij ons terecht.”

“Je kunt bij ons ook vrijwilligerswerk doen. We kijken samen wat je leuk vindt om te doen en hoe we dit vorm kunnen geven. Bij de Inloop staan we open voor nieuwe ideeën en activiteiten. Denk vooral met ons mee! De Inloop is een samenwerkingsverband van Cosis, Welzijnswerk Midden-Drenthe en de gemeente Midden-Drenthe.”



verschil maken

Kokkinnen

Cobi en Greet zijn vrijwilligers van de Inloop en helpen in de keuken. De buurvrouwen besloten samen dat ze graag wat vrijwilligerswerk wilden doen tussen de mensen..

Cobi: “Elke vrijdag zorgen Greet en ik voor een gezonde maaltijd. Dat doen we nu twee maanden.”

“De Inloop zit nog in de opstartfase, maar er zijn al wel een paar mensen die we steeds vaker zien. De groep is een leuke mix van allerlei mensen.

Meestal zijn het Smildegders die behoefte hebben aan contact met anderen. Je leert elkaar steeds een beetje beter kennen. We hopen dat het zo kan groeien. We kunnen voor zo'n 15 mensen koken. Het zou fijn zijn als we dat aantal bereiken. Want de Inloop kan echt het verschil maken.”

**Wilt u meer weten
over Inloop Smilde?**

**Neem dan contact op via
06 82 58 98 16 of
inloopsmilde@hotmail.
com**



Eigenlijk is iedereen welkom die behoefte heeft aan wat aanspraak of gezelligheid.

Langer zelfstandig thuis wonen

Het aantal senioren neemt de komende jaren steeds meer toe. Ongeveer 20 procent van de Nederlandse bevolking is nu 65 jaar of ouder. Dat loopt tot 2050 op tot bijna 25 procent. De vraag naar zorg wordt daarmee ook steeds groter. Tegelijk stimuleert de overheid mensen om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen.

Veel senioren blijven het liefst zo lang mogelijk in hun eigen omgeving wonen. Ze zijn vaak nog fit en voelen zich veilig en vertrouwd in hun eigen huis. 'Ouderdom komt met gebreken', is een veel gehoorde uitspraak. Hoewel u zelf veel kunt doen om zo gezond mogelijk te blijven, ontkomt u nou eenmaal niet aan sommige gebreken.

Veilig wonen

Kleine aanpassingen in de woning zijn soms al genoeg om veilig en comfortabel te blijven wonen. Denk hierbij aan praktische oplossingen zoals een verhoogd toilet, een extra trapeuning, verlichting bij het bed of een robotstofzuiger.

Aanvragen van hulpmiddelen

Veel praktische aanpassingen voor in huis zijn verkrijgbaar bij een bouwmarkt. Maar ook via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is er veel mogelijk. Op de website van de gemeente www.middendrenthe.nl onder het kopje Zorg & Ondersteuning staat informatie hierover.

Actium

Huurt u een woning van Actium, dan kunt u middelen aanvragen uit het **'langer zelfstandig thuis-pakket'**. Deze middelen kosten u als huurder niks. Actium brengt ze waar nodig ook zonder kosten voor u aan.

Welke middelen dit zijn en hoe u deze kunt aanvragen, leest u op www.actiumwonen.nl/langer-zelfstandig-wonen

Woonservice

Huurt u een woning van Woonservice, dan zijn verschillende kleine aanpassingen aan uw woning mogelijk, zodat u prettiger kunt wonen. Denk hierbij aan een tweede trapeuning, een hogere toiletpot, automatische raamopener of comfortsloten. Om het u zo gemakkelijk mogelijk te maken kunt u deze aanpassingen bij Woonservice bestellen. Zij regelen ook de plaatsing.

Neem voor meer informatie contact op met de Woonservice keuzeadviseurs via **0593 - 56 46 00** of stuur een e-mail naar info@woonservice.nl



Deze periodiek is een uitgave van:



Een samenwerkingsverband van de volgende organisaties:



Tekst en redactie:

Jolien Bennema
Anja Bron
Marjan Dunning
Miranda Hoekstra
Egon Karssens
Marianne Nijmeijer
Daphne Oortwijn
Petra van der Ploeg
Suzanne Valk

Fotografie:

Eigen fotografie

Opmaak en vormgeving:

AlbertsKleve BNO

Heeft u vragen of wilt u graag meer informatie?

Neem dan contact op met:

Welzijnswerk Midden-Drenthe: **088 16 51 200**

Gemeente Midden-Drenthe: **0593 53 92 22**