

THUISBLIJVER

Plezierig thuis blijven wonen
in Midden-Drenthe

Uit-
gelezen?
Geef 'm
door!

Met onder meer:

Museumgroep:
Samen naar een museum

Zorg regelen, hoe doe ik dat?
Cliëntondersteuning helpt!

Valpreventie:
Samen een valongeval voorkomen

MET ELKAAR IN VERBINDING

De feestdagen staan voor de deur. Het gevoel van verbondenheid wordt tijdens deze periode extra zichtbaar en belangrijk. Vaak worden speciale activiteiten georganiseerd, zoals kerstdiners, buurtfeesten of gezamenlijke uitjes. Deze activiteiten zorgen voor gezelligheid tijdens de donkere dagen.

Het is een tijd waarin we stilstaan bij wat echt belangrijk is: samen zijn en aandacht voor elkaar hebben. Het Huiskamerfestival in Bovensmilde vind ik hier een mooi voorbeeld van. Afgelopen oktober veranderden tien huiskamers in het dorp in kleine theaters. Acteurs en amateurs gaven hier bijzondere optredens. Het publiek liep in kleine groepen van huis naar huis. Ze luisterden naar indrukwekkende verhalen, zoals een Moluks verhaal en het verhaal van iemand die de schoolgijzeling in 1977 heeft meegemaakt. Door de verhalen, optredens en muziek leerden de inwoners elkaar en het dorp beter kennen, wat zorgde voor meer begrip en verbinding.

Maand van de Ontmoeting

Oktober was in Midden-Drenthe de Maand van de Ontmoeting. Een periode waarin we extra aandacht besteden aan het thema eenzaamheid. Een simpel praatje of een uitnodiging voor een kop koffie kan al zoveel betekenen. Op pagina 26 en 27 ziet u een aantal mooie activiteiten die in de Maand van de Ontmoeting werden georganiseerd.

Iedereen doet mee

Samen met ons Platform Inclusie werken we aan een gemeente waar iedereen mee kan doen. Ongeacht achtergrond, leeftijd, beperking of levensstijl. Dankzij hun inzet zijn er al mooie stappen gezet en blijven we werken aan een gemeente waar niemand buitengesloten wordt. Een belangrijk moment dit jaar was de Regenboogweek, waarin we extra aandacht besteedden aan de LHBTIQ+-gemeenschap. Tijdens deze week waren er verschillende activiteiten om diversiteit te vieren en samen in gesprek te gaan. In deze editie leest u meer over het Platform Inclusie.

Ik wens u veel leesplezier!

Rieja Raven,
wethouder



INHOUD

Tips van de leefstijlcoach	3
Mooi initiatief in de buurt: Naoberhoes Westerbork	4
Museumgroep: Samen naar een museum	6
Met de verzilverening aanpassingen financieren	8
DagenDoen: Wat gaat u vandaag doen?	9
Woonservice bestaat 25 jaar	10
Zorg regelen, hoe doe ik dat? Cliëntondersteuning helpt!	11
Platform Inclusie Midden-Drenthe	12
Zoek het om de hoek: Midden-Drenthe Deelt	14
Mantelzorger? Dit is er mogelijk	15
Eropuit met Stichting Vier het Leven	16
Valpreventie: Samen een valongeval voorkomen	18
Daar zit muziek in!	20
Het belang van goede mondgezondheid	22
Andries kan nu op eigen benen staan	24
Een terugblik op de Maand van de Ontmoeting	26

Tips van de leefstijlcoach

Lief zijn voor je buik



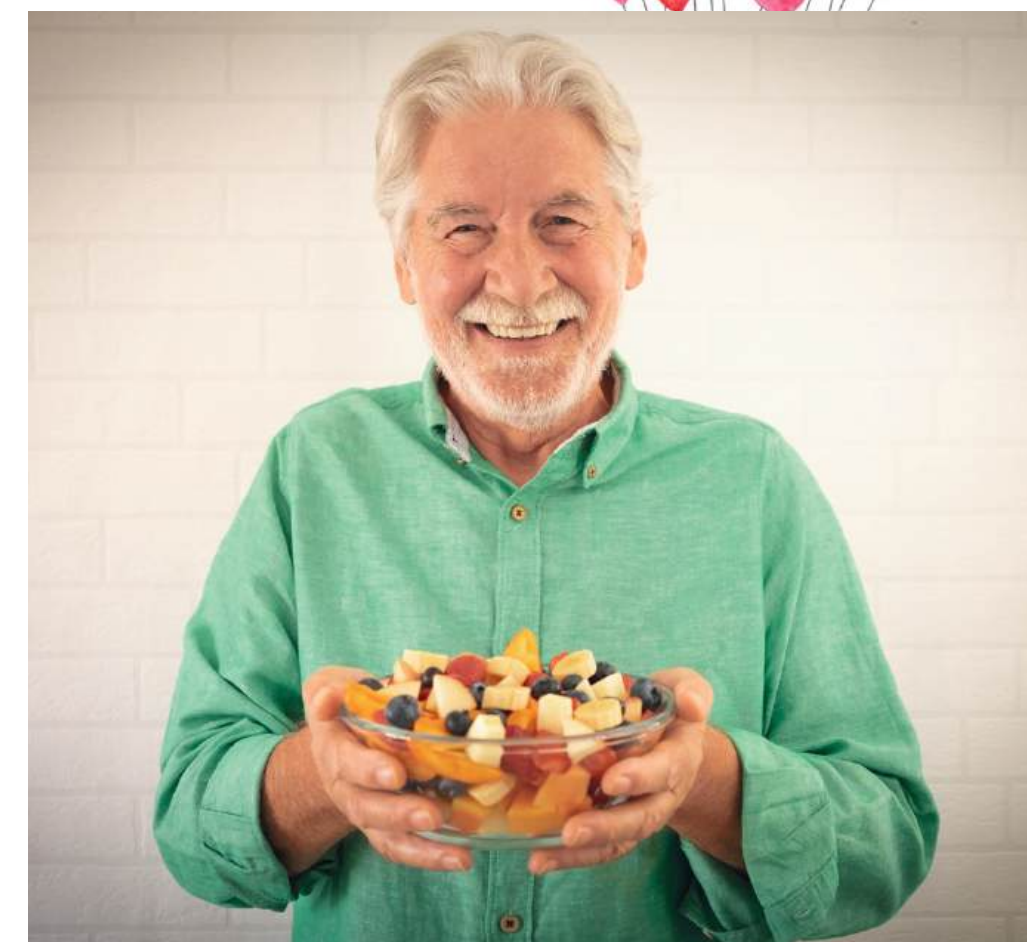
Het is weer december. Een maand vol gezelligheid en natuurlijk lekker eten! Ik ben niet zo van Sinterklaas met al het snoepgoed, maar ik hou wel van kerst en oud en nieuw. En als ik eenmaal aan tafel zit, eet ik vaak veel en van alles door elkaar. 's Avonds op de bank heb ik er dan minder plezier van. Dan lijken er toch bakstenen in mijn buik te zitten. Mijn darmen zijn bezig met een megaklus. Het borrelt, het rommelt en wat er verder gebeurt, zal ik je besparen.

Dat mijn buik zo van zich laat horen, is natuurlijk niet voor niets. Daar speelt zich alle dagen een soap af, maar dan over de goede bacteriën tegen de slechte. De goede bacteriën verrichten nuttig werk. Ze zetten voeding om in stoffen die je makkelijk kan opnemen. Ze maken vitamines aan zoals vitamines B en K en ondersteunen je immuunsysteem. Ook beschermen ze je darmen en houden ze de 'bad guys' onder de duim. Want de slechte bacteriën hebben in deze feestmaand de tijd van hun leven. Ze doen zich tegoed aan suiker en vet en planten zich vrolijk voort. Er ontstaat onbalans in je buik en dat merk je.

Goed kauwen

Is dit nu weer zo'n belerend lesje over wat je allemaal moet laten? Zeker niet. Mijn tip is om een beetje lief te zijn voor je buik. Zodat de goede bacteriën ook prettige kerstdagen hebben. Alleen zij houden niet zo van heel veel en van alles door elkaar. Zij vinden het vooral prettig als ze de tijd krijgen om alles te verteren en als er een beetje variatie in het menu zit.

En wat ze heel fijn vinden, is dat je rustig kauwt. Dan hebben zij niet alleen minder



werk, jij zit eerder vol en het werkt nog stressverlagend ook. Kauwen stimuleert namelijk de aanmaak van endorfine. Dit hormoon werkt als een natuurlijke rustgever. Niet zo verkeerd tijdens de feestdagen!

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

Naoberhoes Westerbork

“De dorpsgemeenschap heeft samen dit dorpshuis ingericht”



Het Naoberhoes is een gezellige ruimte in het voormalige gemeentehuis aan het BG van Weezelplein. Inwoners kunnen er op gezette tijden binnenlopen voor een praatje en een kopje koffie. De ontmoetingsruimte kan ook gehuurd worden door verenigingen met een smalle beurs. Het Naoberhoes werd eind september officieel geopend en is een initiatief vanuit het dorp.

Iedere maand zet de werkgroep Nei Naoberschap van 10.00 tot 12.00 uur de deuren open. De inloopochtend is voor iedereen. Gastvrouw Willy Venema-Speelman: “Er is behoefte aan een ontmoetingsplek; een plek waar je naartoe kan lopen en gewoon een praatje kan komen maken. Waar mensen met elkaar in verbinding komen en je gezien wordt.” Vereenzaming is aan de orde van de dag. Vooral bij ouderen, maar ook jongeren voelen zich soms eenzaam. “Het is de bedoeling dat er ook voor jongeren activiteiten worden ontwikkeld. De werkgroep ieder kind in eigen kracht is hiermee bezig. Er wordt aan het begin van het nieuwe jaar een kick-off georganiseerd.

Dus houd de Krant van Midden-Drenthe goed in de gaten! Daarin komt de uitnodiging te staan.”

Inrichting

De ruimte aan het BG van Weezelplein ziet er gezellig uit. Willy vertelt hoe de inrichting met veel hulp tot stand is gekomen. “In het dorp was veel bereidheid mee te helpen. Zo is interieurstyliste Judith Spaai actief betrokken bij de kleuren op de wanden en de sfeermakers in de vensterbank. De tafels zijn bijvoorbeeld gemaakt van oude stalen tafelonderstellen uit de kerk. Deze waren over en zijn opnieuw gespoten en met een nieuw houten tafelblad belegd. De houten tafelbladen zijn weer gemaakt door mensen met afstand tot de arbeidsmarkt. Kortom: de dorpsgemeenschap heeft samen hun eigen dorpshuis ingericht. Dat is toch prachtig! En nog heel lokaal en duurzaam ook.”

Dorpshuis

Het Naoberhoes is tijdelijk door de gemeente Midden-Drenthe ter beschikking gesteld. Op termijn heeft de gemeente andere plannen met het gehele gebouw. Deze ruimte is de opmaat naar een mooi dorpshuis in Westerbork in de toekomst. “Op deze locatie kunnen we voorlopig onze activiteiten gaan uitbreiden. Wij zijn ervan overtuigd dat Westerbork niet zonder een mooi dorpshuis kan. En dat gaan wij de komende tijd laten zien.”

Activiteiten

Er is inmiddels een enthousiaste groep vrijwilligers in het Naoberhoes actief. Zij gaan aan de slag met allerlei activiteiten. Ook vrijwilliger worden? Loop eens binnen en vraag naar Willy. “We starten binnenkort met Samen aan tafel. Samen eten is gezelliger

dan alleen. De datum en tijd worden gecommuniceerd via de Krant van Midden-Drenthe en via posters in het dorp. We kunnen altijd hulp gebruiken.”

“De dorpsgemeenschap heeft samen hun eigen dorpshuis ingericht. Dat is toch prachtig! En nog heel lokaal en duurzaam ook”

Klein budget

“We zijn ook de plek voor buurtverenigingen of bijvoorbeeld een kaartclub. We begrijpen dat het kostbaar is om een ruimte te moeten afhuren bij de – overigens heel fijne en mooie – horeca in het dorp. Alle begrip daarvoor, want zij hebben ook meer kosten. Wij proberen vanuit het sociale aspect de kleine gezelligheidsverenigingen in ons dorp ook een plek te geven. Waarvoor een huiskamer te klein is, maar de professionele zaalhuur te duur.”

Meer weten?

Neem dan contact op met Willy Venema-Speelman via **06 849 387 00** of via **naoberhoes@belangenverenigingdorpwesterbork.nl**



Samen naar een



museum

Sinds 2008 organiseert de Museumgroep Hooghalen-Zwiggelte zo'n zeven keer per jaar een museumbezoek. Deze bezoeken vinden plaats in het voor- en najaar, altijd op een zaterdag. Ruim 60 mensen maken er graag gebruik van.

Foto:
Van links naar rechts:
Jan Buiten, Diny Buist,
Albert Kool en
Roelie Tigelaar

Het idee is ontstaan tijdens een lezing bij de Buurtacademie Hooghalen. Albert Kool werkte op de afdeling Educatie van het Drents Museum en gaf een lezing aan geïnteresseerden uit Hooghalen. De lezing ging over waar het woord museum vandaan komt. En over de ontwikkeling van musea, tot de tijd zoals we ze nu kennen.

Drents Museum

Na deze lezing ontstond het idee om voor de aanwezigen een bezoek aan het Drents Museum te organiseren. En daar is de Museumgroep Hooghalen uit voortgekomen. Samen met Roelie Tigelaar, toen ook werkzaam bij het Drents Museum, is dit idee verder uitgewerkt. Roelie regelde de uitnodigingen en de financiën en Albert regelde de museumbezoeken. Dit deden ze als vrijwilliger naast het werk. Ze werden daarbij ondersteund door Harold Kamps van Welzijnswerk Midden-Drenthe en door de Buurtacademie Hooghalen.

Museumgroep Hooghalen-Zwiggelte

Sinds 2019 is de organisatie in handen van vrijwilligers Jan Buiten, Diny Buist en Joan Jongepier. Inmiddels heet het Museumgroep Hooghalen-Zwiggelte. Voorafgaand aan een museumbezoek stuurt Jan de mensen van de Museumgroep altijd eerst een e-mail. Daarin staat

informatie over het museum waar ze de eerstvolgende keer naartoe gaan. Door de e-mail te beantwoorden kan men doorgeven of ze meegaan. Tot slot ontvangen de deelnemers een e-mail met informatie over het programma, de kosten en het vervoer.

Diny en Joan regelen alle praktische zaken met het museum. Zoals het parkeren, de koffie met wat lekkers en de rondleiding. Vooral dat laatste heeft een grote meerwaarde en geeft verdieping aan de expositie.

Voor elk wat wils

Er is veel variatie in het soort museum dat bezocht wordt. Zodat er voor iedereen van de groep altijd wel iets interessants tussen zit. En een keer per jaar is er een vergadering. Iedereen die deelneemt aan de Museumgroep kan dan inbrengen welke musea ze graag een keer willen bezoeken. Eén keer per jaar, in april of mei, gaat de groep een hele dag op stap. Ook de lunch is dan geregeld. De Museumgroep biedt dus een totaalpakket en de deelnemers betalen per keer een bedrag. Veel deelnemers hebben een Museumjaarkaart of een VriendenLoterij Vip-kaart.

Samen rijden

De insteek van de Museumgroep was vanaf het begin dat mensen uit het dorp met elkaar kunnen meerijden. Dus ook mensen zonder eigen vervoer kunnen aansluiten. De dag zelf is altijd erg leuk. De koffiepauzes zijn vaak te kort omdat er volop met elkaar gekletst wordt. De groep bestaat op dit moment uit 62 deelnemers. Ze komen niet alleen uit Hooghalen, maar uit heel Midden-Drenthe.

In al die jaren zijn er tientallen musea bezocht zoals De Fundatie in Zwolle, Vosbergen in Eelde, het Jopie Huisman Museum en natuurlijk het Drents Museum. Tijdens de dagtrip worden meestal twee musea wat verder weg in het land bezocht.

De Museumgroep verbindt

De Museumgroep heeft een verbindend en educatief effect en haalt mensen uit hun isolement. Mensen in het dorp praten erover, om ook anderen enthousiast te maken. Na elk museumbezoek wordt er een verslag gemaakt. Dat is te lezen in de dorpskranten De Boerhoorn van Hooghalen e.o. en Zwiggelte.

De Museumgroep heeft een verbindend en educatief effect en haalt mensen uit hun isolement

Wilt u meer informatie over de Museumgroep?

Stuur een e-mail naar:

Jan Buiten – janbuiten53@gmail.com

Diny Buist – buistakse@gmail.com

Joan Jongepier – jongepie@gmail.com

Langer thuis blijven wonen?

Met de verzilverlening kunt u aanpassingen financieren

Wilt u zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen en daarom aanpassingen aan uw woning doen? Als u dit niet zelf kunt betalen, kunt u misschien een verzilverlening aanvragen. Deze lening is speciaal voor senioren met een eigen woning, laag inkomen en weinig vermogen.



Verzilverlening

Met de verzilverlening neemt u een deel van de overwaarde op uw woning op om de woning levensloopbestendig te maken. Het te lenen bedrag is minimaal € 2.500 en maximaal € 40.000. Hiermee kunt u aanpassingen betalen in bijvoorbeeld de slaap- of badkamer, de wc of gang of hal.

De verzilverlening wordt mogelijk gemaakt door de gemeente Midden-Drenthe. Bij de lening horen enkele voorwaarden. Zo moet u minimaal 2 jaar in het huis wonen (geldt niet bij nood) en mag u maximaal € 44.655 per jaar verdienen. Het is niet mogelijk om de verzilverlening aan te vragen voor het verduurzamen van uw woning. Alle voorwaarden kunt u vinden op www.middendrenthe.nl

Proefberekening maken

Bent u benieuwd of er voldoende overwaarde zit op uw woning om in aanmerking te komen voor de verzilverlening?

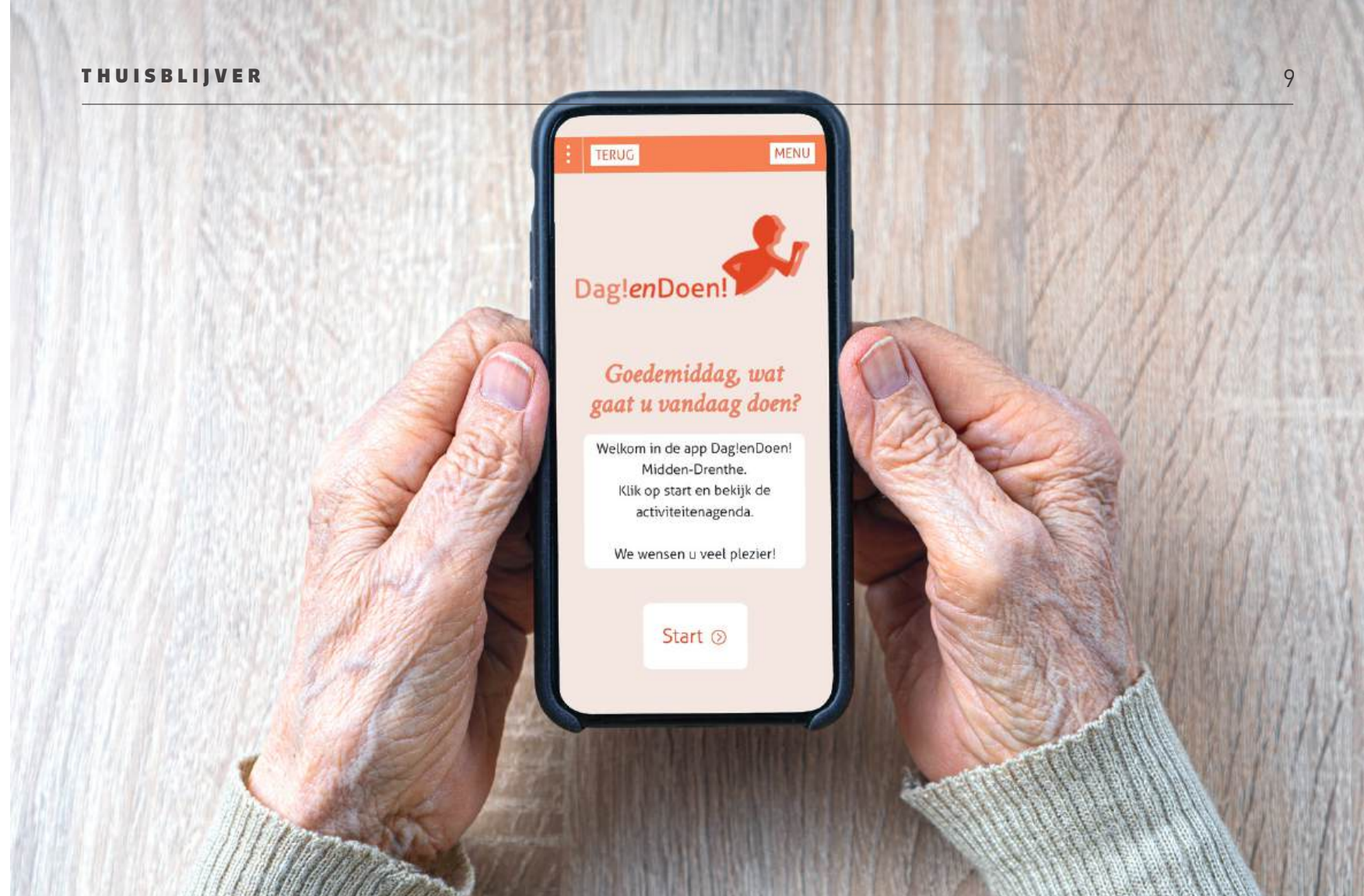
Maak dan een proefberekening op de website van de SVn door de QR-code hiernaast te scannen. De verzilverlening wordt opgeteld bij de restschuld en in één keer afgelost als uw woning verkocht wordt of bij het overlijden van de langstlevende schuldenaar. Uw maandlasten gaan niet omhoog.



Iets voor u?

Wilt u meer weten? Scan met de fotocamera op uw mobiele telefoon de QR-code hieronder, kijk op www.middendrenthe.nl of neem

contact op met Ellen Folkerts of Mieke de Groot via **0593 53 92 22**.



DagenDoen

Wat gaat u vandaag doen?

De donkere dagen voor kerst staan weer voor de deur. Heeft u zin in een leuke activiteit in uw omgeving?

De app DagenDoen Midden-Drenthe biedt u een duidelijk overzicht van alle seniorenactiviteiten in de gemeente. Zo kunt u eenvoudig zien welke activiteiten er in uw buurt plaatsvinden.

DagenDoen is een initiatief van Welzijnswerk Midden-Drenthe en is speciaal voor senioren. Het hoofdscherm toont de eerstkomende activiteiten, terwijl de weekagenda die voor de komende week laat zien.

Via een selecteerknop kunt u de activiteiten in één van de hoofddorpen (en omgeving) bekijken. Bij iedere activiteit staat of aanmelden nodig is en welke kosten eraan verbonden zijn.

Dagendoen downloaden

Voor het downloaden van DagenDoen gaat u op uw smartphone of tablet naar de App Store of Google Play Store. Als zoekopdracht voert u **DagenDoen** in. Vervolgens kunt u de app gratis downloaden. Na de keuze voor Midden-Drenthe ziet u het activiteitenoverzicht.



25 JAAR 25 JAAR 25 JAAR 25 JAAR 25 JAAR 25 JAAR

1999

Woonservice is in gemeente Midden-Drenthe een van de woningcorporaties met een aanbod voor sociale huurwoningen. Wij zijn een ambitieuze plattelandscorporatie met ongeveer 6.000 woningen, waar comfort, betaalbaarheid, woongeluk en energiezuinigheid hoog op de agenda staan. Ons werk gaat verder dan het aanbieden van goede woningen, we werken aan de kwaliteit van uw buurt en zetten ons in voor een samenleving waarin iedereen zich thuis voelt en kan meedoen. Dit doen we met veel enthousiasme, ál 25 jaar!

Woonservice ontstaat uit een fusie van drie kleinere corporaties in Drenthe: Woningstichting Hunsow, Woningstichting Steen-Zweeloo en Woningstichting De Marke. Met deze fusie is een plattelandscorporatie ontstaan met woningbezit in ruim dertig kernen in vijf gemeenten (Borger-Odoorn, Midden-Drenthe, Emmen, Coevorden en Hoogeveen).

2001

2006

2012

Woonservice verhuist van de Omloop in Beilen naar Westerbork.

Woonservice krijgt een nieuw logo.

Fusie met Stichting 't Stroomdal Wooncentrum voor Ouderen. Hierdoor krijgt Woonservice er 137 woningen in Beilen bij.

2016

2020

Fusie met Stichting Verzorgd Wonen SHBB in Borger. Door deze fusie krijgt Woonservice er ruim 200 woningen bij in Borger en Nieuw-Buinen. Aanleiding voor deze fusie is de nieuwbouw van de Borgerhof in Borger.

Drenthe woont Circulair. Woonservice wordt verkozen en neemt deel aan de Drentse proeftuin. We blijven vernieuwen en werken mee aan een circulaire bouweconomie.

Lancering Thuis Kompas. Acht Drentse woningcorporaties bieden in samenwerking met twaalf huurdersorganisaties hun complete aanbod aan op de website Thuis Kompas.

Oprichten Buurtfondsen



Zorg regelen, hoe doe ik dat?
Clïënt-ondersteuning helpt!



Op initiatief van de Alliantie Drentse Zorg met Ouderen* hebben Proscop en Zorgbelang Drenthe samen met een groep mantelzorgers met ervaringskennis, een filmpje en folder gemaakt. De materialen laten zien hoe u hulp en ondersteuning kunt regelen via de Wmo of Wlz. Het doel is om mensen te helpen de juiste weg te vinden naar een onafhankelijke cliëntondersteuner. Deze ondersteuner kan helpen bij het aanvragen van de juiste hulp, begeleiding of zorg, zowel voor uzelf als voor een naaste.

Steeds meer mensen krijgen te maken met hulp, begeleiding en zorg. Het regelen van deze zorg is niet eenvoudig. Vaak weten mensen niet waar ze moeten beginnen en wat er allemaal mogelijk is. Om mensen hierbij te helpen en wegwijs te maken, zijn er onafhankelijke cliëntondersteuners. Een cliëntondersteuner heeft de kennis en vaardigheden om persoonlijk te ondersteunen. Bijvoorbeeld door informatie en advies te geven en te ondersteunen bij gesprekken.

Wilt u meer weten over onafhankelijke cliëntondersteuning?

Bekijk het filmpje
In het filmpje wordt uitgelegd wat u kan helpen bij het regelen van zorg. Voor uzelf of voor een naaste. Het filmpje gaat onder meer over de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en over de

Wet langdurige zorg (Wlz). Wat is het verschil? Welke cliëntondersteuner kan ondersteunen? En wat kan hij of zij voor u betekenen?

U kunt het filmpje bekijken door de QR-code te scannen met de camerafunctie op uw telefoon of tablet.



Bekijk de folder

Ook in de folder vindt u meer informatie over het regelen van zorg en over hoe een onafhankelijke cliëntondersteuner u daarbij kan helpen.

Scan de QR-code met de camerafunctie op uw telefoon of tablet om de folder te bekijken.



De onafhankelijke cliëntondersteuner Wlz van Zorgbelang Drenthe

Als u een indicatie heeft voor langdurige zorg (Wlz-indicatie), dan heeft u recht op gratis onafhankelijke ondersteuning. Een onafhankelijke cliëntondersteuner van Zorgbelang Drenthe ondersteunt bij het regelen en uitvoeren van Wlz-zorg. Ook naasten kunnen bij Zorgbelang Drenthe terecht met vragen. Dit kan via **0900 243 81 81** (maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur) of **cliëntondersteuner@zorgbelang-drenthe.nl**.

Onafhankelijke cliëntondersteuning in Midden-Drenthe

In onze gemeente kunt u ook terecht bij de onafhankelijke cliëntondersteuners van Welzijnswerk Midden-Drenthe. Er is geen doorverwijzing nodig en er zijn geen kosten verbonden aan een afspraak. U kunt terecht met vragen rondom gezondheid, (zelfstandig blijven) wonen, welzijn, werk en inkomen, onderwijs of zorg. Wat uw situatie ook is: als u er zelf niet uitkomt, kunnen de cliëntondersteuners van Welzijnswerk Midden-Drenthe u helpen met het zoeken naar een passende oplossing.

Meer weten?

Kunt u wel een steuntje in de rug gebruiken? Of heeft u vragen? Neem gerust contact op

- **info@welzijnswerkmd.nl** of
- **088 165 12 00** (maandag, dinsdag en donderdag tussen 9.00 en 16.30 uur, woensdag en vrijdag tot 13.30 uur).

Kijk op **www.welzijnswerkmd.nl/clientondersteuning**

* De Alliantie Drentse Zorg met Ouderen is onderdeel van het Drents Zorglandschap, waarbij deelnemende organisaties afstemmen met en afspraken maken tussen, de financiers van zorg en ondersteuning, aanbieders van zorg, wonen en welzijn, senioren en regionale kennisinstellingen.



Van toegankelijke dorpshuizen en begraafplaatsen tot inclusieve stemlokalen: de vrijwilligers van het Platform Inclusie adviseren de gemeente in het zo toegankelijk mogelijk maken van Midden-Drenthe. Zodat alle inwoners – met of zonder beperking – dezelfde kansen en mogelijkheden krijgen.

Het Platform Inclusie is een klankbordgroep die bestaat uit Herma Boerma, Merel Drop, Wilma Etten, Esther van Os en Mathieu Steenberg. Het vijftal krijgt steun vanuit de gemeente Midden-Drenthe van Suzanne Valk en Geert van de Logt. Samen zetten zij zich in voor het zo toegankelijk mogelijk maken van de gemeente Midden-Drenthe.

Iedereen moet kunnen meedoen

Dat doet het Platform Inclusie door informatie te verstrekken bij inclusie-onderwerpen, door inwoners, de gemeente en organisaties te adviseren en door te ondersteunen met advies en begeleiding. Zo wil het platform ervoor zorgen dat inwoners die graag mee willen doen, ook kunnen meedoen.

Het platform is in 2019 opgericht onder de naam 'VN-panel'. Het panel kent zijn oorsprong namelijk in het VN-verdrag Handicap. "Die naam riep alleen vragen op", legt Herma uit. "Mensen dachten vaak aan een panel van de Verenigde Naties. Daarom hebben we voor Platform Inclusie gekozen."

Ervaringsdeskundigen

Alle leden van het platform ervaren zelf, of zien van dichtbij, wat het doet als een omgeving niet (digitaal) toegankelijk is. Zo zitten de dochters van Herma en Esther in een rolstoel. "Soms zijn toegangsdeuren niet geschikt en kunnen zij daardoor niet zelfstandig een ruimte betreden. Of missen er invalideparkeerplaatsen of zijn er lastige stoepen. Lopend sta je er vaak niet bij stil", leggen ze uit.

Wilma vult aan: "Meestal zijn het simpele dingen die wij zien, maar anderen niet zo zien. Dat komt omdat we er net iets anders tegenaan kijken."

Wilma is ervaringsdeskundige sinds ze in 2013 haar nek brak na een val van een trap. "Vanuit mijn medische situatie wil ik mijn steentje bijdragen." Datzelfde geldt voor Mathieu. Hij is slechtziend. "Mijn ervaringen zet ik in op het gebied van digitale toegankelijkheid."

Merel is sinds dit jaar lid van het platform. Ze werkt veel met kinderen en jongeren. "Ik zie dat inclusie een steeds grotere rol speelt in de maatschappij, dus ook in het onderwijs. Ik vind het fijn om daar zo een rol in te kunnen spelen."

Advies geven

De leden benadrukken dat ze er zijn om advies te geven. "Laatst zei iemand tegen ons dat we best meevielen. Gelukkig maar, want we zijn er om een handreiking te geven en mee te denken. We zijn géén politie", lacht Wilma.

Projecten van het Platform Inclusie

Toegankelijke begraafplaatsen

Hoe toegankelijk zijn de begraafplaatsen in Midden-Drenthe? Leden van het platform namen de proef op de som en bezochten en toetsten alle begraafplaatsen in de gemeente. "Op een begraafplaats konden we er niet eens uit, omdat we de bus niet konden parkeren. We koppelen onze resultaten dan terug aan de gemeente. Eén van de afdelingen pakt het dan verder op."

Rondje door Volta

Vlak voordat het nieuwe gebouw van Volta in Beilen openging, maakten de leden een rondje. De toegankelijkheid werd grotendeels als heel positief beoordeeld. De toegangsdeuren gingen vanzelf open, echter moest de deur daarna handmatig opengemaakt worden. "We vinden het fijn om aan de voorkant meegenomen te worden, zodat we kunnen meedenken of adviseren."

Toegankelijke dorpshuizen

Dit jaar bezoekt het platform alle dorpshuizen in de gemeente. Aan de hand van een checklist worden de locaties beoordeeld op toegankelijkheid. Zijn er invalideparkeerplaatsen? Hoe is de toegang tot het gebouw geregeld en hoe zit het met de garderobe of bijvoorbeeld de nooduitgang? "We kijken naar zowel binnen, als buiten het gebouw."

Rondje Beilen

De organisatie achter Rondje Beilen vroeg het Platform Inclusie om de route eens na te lopen en te rijden en te kijken naar hoe het inclusiever kan. Daarbij is onder meer gekeken naar minder toegankelijke delen en naar hoe er plekken voor ontmoeting gerealiseerd kunnen worden. Bijvoorbeeld door onderweg picknickbankjes te plaatsen die ook geschikt zijn voor rolstoelen.

Inclusieve stemlokalen

Tijdens de verkiezingen was er meer aandacht voor inclusieve stemlokalen. Dit zorgde er onder meer voor dat er lampjes in stemhokjes kwamen en goed gekeken werd naar toegangsdeuren. Ook kwamen er – wanneer die er niet waren – mobiele invalideparkeerplaatsen.

Wat valt u op?

Loopt u ergens tegenaan? Of valt u iets op? Het Platform Inclusie ontvangt graag de signalen van inwoners van Midden-Drenthe. U kunt uw signalen delen via platforminclusie@middendrenthe.nl

Ook iets voor u?

Wilt u bijdragen aan een inclusieve gemeente? Het Platform Inclusie is nog op zoek naar versterking! Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het platform via platforminclusie@middendrenthe.nl



Zoek het om de hoek: MIDDEN-DRENTHE Deelt

Met elkaar, voor elkaar.

In Midden-Drenthe gebeurt heel veel moois. Dat kan ook door meer te delen. Want vaak heeft een goede buur al iets, wat u eigenlijk wilt kopen. Denk aan een boormachine, grasmaaier, boeken of groente. Maar u kunt ook een stap verder gaan door bijvoorbeeld met de buurt een deelauto aan te schaffen.

Het zijn allemaal ideeën die niet alleen beter zijn voor de portemonnee, maar ook een stuk duurzamer. Zo zet u samen de stap naar een duurzamere buurt. Delen en ruilen kent superveel verschillende vormen. Denk aan het delen van (tuin)gereedschap, keukenapparaten, een moestuin of fietsen en auto's. Er is altijd een initiatief dat bij u en uw buuren past.

Ook een deelinitiatief starten?

Hebben jullie in de buurt een mooi idee voor een deelinitiatief? Maar weten jullie nog niet precies waar jullie moeten beginnen?

Of is jullie project al wat verder?

Midden-Drenthe Deelt denkt graag mee! Het platform is een initiatief van de gemeente Midden-Drenthe, de Natuur- en milieufederatie Drenthe en Welzijnswerk Midden-Drenthe.

Meer informatie?

Kijk voor meer informatie op www.middendrenthevoorelkaar.nl/middendrenthedeelt



MIDDEN-DRENTHE VOOR ELKAAR

Midden-Drenthe Deelt is onderdeel van Middendrenthevoorelkaar; hét online platform voor vrijwillige inzet in Midden-Drenthe. Het platform wordt vaak bezocht door mensen en organisaties die iets willen betekenen of juist vrijwillige hulp kunnen gebruiken. Van een boodschapje voor de buurman met een gebroken been tot vrijwilligerswerk bij een maatschappelijke organisatie in uw buurt: op Middendrenthevoorelkaar.nl vindt u altijd iets dat bij u past.

Mantelzorg? Ondersteuning in Midden-Drenthe

Praktische en emotionele steun

Veel mantelzorgers hebben behoefte aan praktische en emotionele steun. Welzijnswerk Midden-Drenthe biedt op verschillende manieren ondersteuning. Zo kunnen de onafhankelijke cliënt-ondersteuners meedenken. Maar ook de maatschappelijk werkers, leefstijlcoach of seniorenwerkers kunnen een rol spelen.

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

Mantelzorgwaardering

Mantelzorgers zijn erg belangrijk. Daarom heeft de gemeente Midden-Drenthe ieder jaar de mantelzorgwaardering. Dit is een waardering in de vorm van een geldbedrag van € 200,-. Ontvangt u mantelzorg? Dan kunt u de waardering voor uw mantelzorgervragen. Er zijn wel een aantal voorwaarden. Zo moet u in Midden-Drenthe wonen, langdurige zorg krijgen (langer dan drie maanden en minimaal 8 uur per week) en de mantelzorgervragen moet geregistreerd staan bij het Contactpunt Mantelzorg Midden-Drenthe. Aanvragen kan tot en met 31 januari via www.middendrenthe.nl

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 info@contactpuntmantelzorgmd.nl. Inschrijven is gratis.

Nieuw: de Valtes-app

Bij de zorg voor een familielid, vriend(in) of andere dierbare komt veel kijken. Het kan dan lastig zijn om de juiste informatie en ondersteuning te vinden. Valtes is een digitale assistent, speciaal voor mantelzorgers.

Valtes

De gratis app biedt informatie, ervaringsverhalen en ondersteuning bij uw situatie en kunt u downloaden via de App Store of Google Play Store. Meer informatie over Valtes is te vinden op www.valtes.eu



Eropuit met Stichting Vier het Leven

Het enthousiasme straalt ervan af als Martine de Weerd (90) en Jos Overeem (91) vertellen over hun vele bioscoop- en theaterbezoeken. Omdat ze wat minder mobiel zijn maken ze deze uitstapjes met Stichting Vier het Leven.

“We zijn naar de musicals Soldaat van Oranje en Aïda geweest. Dat was geweldig”

Foto: Van links naar rechts: Martine de Weerd, Ria van Loon, Jos Overeem

Stichting Vier het Leven organiseert in het hele land culturele activiteiten voor ouderen, waarbij alles is geregeld om zorgeloos te genieten. Vrijwilligers halen de ouderen thuis op om samen gezellig naar een theatervoorstelling, film, concert of museum te gaan. “Al vanaf het begin ga ik mee met Vier het Leven”, vertelt Martine. “Ik zag een advertentie en dacht: Dat is iets voor mij! Inmiddels ben ik al ruim 200 keer mee geweest. Ieder kwartaal ontvang ik per post een programmaboekje met het aanbod in de regio en kies ik waar ik naartoe wil.”

Seniorenbios

Een bioscoopbezoek is favoriet. Twee keer per maand gaan Martine en Jos naar de Seniorenbios in De Nieuwe Kolk in Assen. Dat is vaste prik. “We schrijven ons in, al weten we nog niet welke film er draait”, vult Jos aan. “We zijn er dan lekker even uit. We hebben contact met anderen en er is altijd een leuke vrijwilliger die ons komt ophalen. Na het overlijden van mijn man moest ik weer even mijn weg vinden. Een vriendin attendeerde me toen op Vier het Leven. De eerste voorstelling waar ik naartoe ging, was een uitvoering van Shakespeare in Diever. Inmiddels ga ik al negen jaar mee en heb ik ruim 100 voorstellingen gezien.”

Ria van Loon (70) is sinds vier jaar vrijwilligster bij Vier het Leven. Via een onlineprogramma kan zij aangeven wanneer zij beschikbaar is om met gasten op pad te gaan. “Van de vrijwilligerscoördinator krijg ik door welke mensen zich hebben opgegeven. Twee dagen voor de voorstelling bel ik hen om af te spreken hoe laat ik ze ophaal. Ook vraag ik dan of er bijvoorbeeld een rollator mee moet. Na het ophalen, zet ik de gasten voor de deur van de locatie af. Daarna help ik hen naar de juiste plek en na afloop breng ik iedereen weer naar huis. En zelf mag ik natuurlijk ook van de voorstelling genieten.”

Andere mensen ontmoeten

Bij theatervoorstellingen is er zelfs nog iets extra's geregeld. Aan het begin van een voorstelling is er altijd een speciale tafel voor de gasten van Vier het Leven. Met een drankje en wat lekkers. Ook staat er in de pauze een drankje klaar. “Meegaan met Vier het Leven is zo fijn omdat we dan andere mensen ontmoeten. En natuurlijk omdat we zelf geen vervoer hebben. Kinderen wonen ver weg, ze willen wel een keer ergens mee naartoe, maar hebben ook hun eigen leven”, vertelt Jos.

Ria vult aan: “De meeste mensen die meegaan zijn mensen die altijd al naar de bioscoop en theaters gingen. Na het overlijden van een partner of omdat ze minder mobiel worden of niet meer durven, kiezen ze nu hiervoor. Ook zijn er jongere gasten van rond de 60 jaar, die meegaan voor het gezelschap. De oudste deelnemer is maar liefst 102 jaar.”

**VIER HET
LEVEN**

Heeft u interesse?

Op de website www.4hetleven.nl vindt u uitgebreide informatie. Onder andere het aanbod in uw regio en de mogelijkheid om te reserveren. Heeft u liever telefonisch contact? Dat kan via **035 52 45 156**. Als u mee wilt, kunt u zich per activiteit aanmelden. Per aanmelding betaalt u de vermelde arrangementsprijs. Hierin zit inbegrepen: het kaartje, de consumpties, het vervoer en de besprekkosten.

Samen een **valongeval** voorkomen!

Wist u dat er iedere 4 minuten een 65-plusser op de spoedeisende hulp belandt na een val?

De gevolgen zijn vaak enorm.

Gelukkig kunt u veel doen om een val te voorkomen.

Belangrijk is daarbij dat u in beweging blijft. Daarom deelt fysiotherapeute Gepke Betsema van Fysiotherapiepraktijk Betsema en Stroetinga in Smilde een paar simpele oefeningen. Deze oefeningen kunt u gewoon in huis doen.



Aanpassingen in huis

Een nare val kan veel impact hebben op uw zelfredzaamheid, het langer thuis blijven wonen en uw kwaliteit van leven. Het is dan ook van belang om een val te voorkomen. We delen graag een paar handige tips voor in huis:

- Verwijder kledjes of zorg dat ze echt goed vastzitten. Hetzelfde geldt voor drempels, kabels en snoeren.
- Zorg voor voldoende licht, ook 's nachts. Koop bijvoorbeeld een lamp in de slaapkamer die automatisch aangaat als u in beweging komt. Handig als u 's nachts naar de wc gaat.
- Blijf vooral de dingen doen die u kunt doen. Zo ontstaan eenvoudig kleine beweegmomenten.

In beweging blijven

Belangrijk is om zoveel mogelijk in beweging te blijven. Hiervoor zijn verschillende mogelijkheden, zoals bijvoorbeeld de MBVO-activiteiten (Meer Bewegen voor Ouderen) van Welzijnswerk Midden-Drenthe.

Ook kunt u meedoen aan *Nederland in Beweging* (iedere werkdag op NPO1 en NPO2) of *Drenthe Beweegt Samen* (RTV Drenthe).

Informatie of advies?

Voor meer informatie en advies over valpreventie kunt u terecht bij Welzijnswerk Midden-Drenthe. De welzijnscoaches kunnen bijvoorbeeld een gratis valrisicotest bij u afnemen, waarna ze kunnen inschatten wat uw valrisico is.

Bij een matig valrisico verwijzen zij u door naar een valpreventieprogramma (In Balans of Otago). Hiervoor wordt een eigen bijdrage gerekend. Bij een hoog valrisico wordt u doorverwezen naar de huisarts voor een valanalyse.

Meer weten?

Neem contact op via **088 16 51 200** of via **info@welzijnswerkmd.nl**

Zo blijft u in beweging



knieheffen links en rechts



knie strekken links en rechts





Daar zit muziek in!

Of u nou muziek maakt of er alleen naar luistert: muziek heeft een aantoonbaar positief effect op de hersenen.

Muziek kan stress verminderen, de stemming verbeteren en zelfs helpen bij dementie. Daarnaast is het vaak een gezellig samenzijn met mensen met dezelfde interesse. De Hersenstichting en vele studies zijn ervan overtuigd; muziek is goed voor ons! Maar hoe zit dat eigenlijk precies? En als u een instrument wilt gaan spelen; waar klopt u dan aan?

“Echt gewoon doen” zegt Jan Bruggemann Mulders. “Ik ga altijd bij de Jumbo boodschappen doen. Bij de inpaktafel lag een folder met de titel Lijkt het je leuk om muziek te maken? Dat sprak mij aan en het foldertje ging mee naar huis.” Thuis werd ook zijn vrouw Saskia enthousiast. “We hebben ons samen aangemeld. Dat was best een

beetje spannend. Muziek maken leek ons leuk, maar we konden er nog niets van! We kregen een bevestiging en werden uitgenodigd voor een moment met meer informatie. Er stonden wel 30 mensen die ook wilden beginnen. Dat hadden wij niet verwacht. We waren wel een beetje opgelucht; we waren niet de enigen. Het was echt heel erg gezellig vanaf het eerste moment. Ik kan het iedereen aanbevelen het gewoon te gaan doen.”

A-diploma

“Ik heb nu muzikles en ga voor het eind van het jaar nog examen doen voor mijn muziek A-diploma.” Volgens Jan zouden meer mensen moeten weten dat je op iedere leeftijd gewoon kan beginnen. “Het is superleuk om te doen. We hebben het heel gezellig. Samen muziek maken geeft mij altijd veel energie. Het motiveert mij zelfs tot het willen halen van het muziek A-diploma en misschien nog wel meer.” Want aansluiten bij het échte grote orkest, dat zou Jan geweldig vinden.

Muziek maken

Zelf muziek maken zorgt voor veranderingen in de grijze stof in uw hersenen. Er is een toename van verbindingen te zien in de gebieden van de hersenen die betrokken zijn bij het luisteren en de motoriek. Verschillende leden zoals Jan en Saskia van het Beiler Harmonie Orkest, zijn op latere leeftijd begonnen. Nadat het Nei Talent Orkest project werd afgerond is een grote groep muzikanten doorgeslagen met muziek maken in orkestvorm: het in/doorstroomorkest De Opmaat. “Samen met een groep mensen iets creëren dat uitmondt in een prachtig muziekstuk vind ik echt geweldig. Zo worden tonen ineens muziek!”

Instrumenten

Jan viel voor de zware tonen van de tenorsax. “Het leek mij een prachtig instrument waar ik mijn favoriete muziek blues en jazz op kan leren meespelen.” Saskia viel voor de klarinet. “We kregen de instrumenten mee naar huis, dat was erg fijn. Zo gingen we er dagelijks even mee aan de slag. En in het begin was dat proberen er überhaupt geluid uit te krijgen. Dat werden later pas echte klanken. Met veel hulp van ervaren en geduldige muzikanten, leren we toon voor toon, het instrument en de noten lezen. Een instrument kopen is best prijzig. Maar word je lid en heb je zelf geen instrument, dan kun je hier bij ons een instrument kosteloos gebruiken.”

Lijkt het u leuk om ook een instrument te bespelen?

Bij de meeste muziekverenigingen kunt u vrijblijvend een repetitie bijwonen. Neem contact op en ga gezellig een keer kijken. Ook op latere leeftijd is het mogelijk om nog te beginnen met muziek maken. Het is naast de gezelligheid ook goed voor de gezondheid!

Muziek helpt tegen pijn

Bij het luisteren van muziek maakt een lichaam het stofje endorfine aan, wat een natuurlijke pijnstiller is. Door de aanmaak van dit hormoon wordt pijn dus minder.

Muziek vermindert stress

Cortisol is een hormoon dat kan zorgen voor een gevoel van stress. Daarnaast stimuleert het spierafbraak en vetopslag. Muziek luisteren zorgt ervoor dat de hoeveelheid cortisol in een lichaam minder wordt waardoor een stressgevoel dus minder wordt. Naast het verlagen van de productie van het stresshormoon cortisol zorgt het luisteren van muziek ook voor de aanmaak van endorfine. Dit zorgt voor een lagere bloeddruk, een rustigere ademhaling, een lagere hartslag, ontspanning van spieren en een betere stemming.

Muziek verbetert sportprestaties

Muziek tijdens het sporten zorgt voor betere prestaties doordat u harder en effectiever traint. Muziek geeft energie en houdt u langer gemotiveerd om door te gaan. Daarnaast is uit onderzoek gebleken dat muziek na het sporten zorgt voor een sneller herstel van spieren.

Muziek voorkomt overgewicht

Een rustig achtergrondmuziekje tijdens het eten zorgt voor een ontspannen sfeer. Dit zorgt ervoor dat u bewuster eet en niet meer eet dan u nodig hebt.

Muziek verbetert uw geheugen

Zowel bij kinderen als volwassenen kan muziek het geheugen verbeteren. Dit komt doordat muziek het hersengebied dat het langetermijngeheugen aanstuurt stimuleert. Ook beschermt het uw hersenen op latere leeftijd waardoor uw geheugen langer scherp blijft.

Muziek zorgt voor een betere nachtrust

De ontspannende werking van muziek kan ervoor zorgen dat u sneller in slaap valt en dieper slaapt. Het verbetert de kwaliteit van uw nachtrust omdat muziek de slapeloosheid tegengaat en een gezonde slaap bevordert.

Muziek maakt slimmer

Het zelf maken van muziek zorgt ervoor dat uw hersenen sneller gaan werken. Dit komt doordat het maken van muziek ervoor zorgt dat er verbindingen in de hersenen worden gemaakt waardoor hersenhelften beter gaan samenwerken. U hebt namelijk allebei de hersenhelften nodig om uw gehoor, motoriek en het lezen van bladmuziek op elkaar af te stemmen. Het luisteren van muziek heeft daarnaast een positieve invloed op uw ruimtelijk inzicht. Door het luisteren naar muziek verbetert de focus van de luisteraar waardoor het vermogen om een precieze voorstelling van iets te maken groter wordt.

Muziek maakt vrolijk

Muziek zorgt ook voor de productie van dopamine. Dit stofje geeft een gevoel van genot en blijdschap. Na een paar van uw favoriete liedjes verandert uw slechte humeur dus in een vrolijke bui. Door de aanmaak van dopamine kunnen mensen met depressieve klachten ook vaak baat hebben bij muziektherapie.

Muziek stimuleert de bloedsomloop

Muziek luisteren zorgt ervoor dat bepaalde emoties naar boven komen. Deze emoties zorgen ervoor dat de bloedvaten verwijden waardoor de bloedsomloop wordt gestimuleerd. Hierdoor kan de bloeddruk verlagen.



Muziekverenigingen in Midden-Drenthe

Beiler Harmonie Orkest harmonieorkest

Asserstraat 5c
9411 LH Beilen
06 110 138 65
(Geja Warring, secretaris)
geja@beilerharmonieorkest.nl

AMDG Beilen fanfare en malletband

Noordveen 21
9412 AG Beilen
0593 540 231 (clubgebouw)
secretaris@amdgbeylen.nl

St. Cecilea Elp malletband en orkest

Kerkweg 20
9439 PG Witteveen
06 390 316 28
(Lisette Wolbers, secretaris.)
st.cecilea@gmail.com

Christelijke Muziekvereniging Oranje Nassau Smilde harmonieorkest

Kruirad 2
9422 LN Smilde
on.smilde@gmail.com

OBK Smilde orkest

Floralaan 2
9421 NN Bovensmilde
secretaris@obksmilde.nl

Het Orkest Westerbork harmonieorkest

De Kampen 18
9431KN Westerbork
info@hetorkestwesterbork.nl

Het belang van goede mondgezondheid

Waarom is mondgezondheid zo belangrijk?

Stella Kroone is kwartiermaker gezondheidsbeweging over mondgezondheid bij het Samenzorg Netwerk vanuit Dokter Drenthe. Dit netwerk is een samenwerkingsverband van 16 organisaties op het gebied van zorg, welzijn en overheid. Gezamenlijk zetten zij zich in voor een optimale kwaliteit van leven voor kwetsbare inwoners van Noord- en Midden-Drenthe.

Waarom is mondgezondheid zo belangrijk?

“Het gaat niet alleen om zorgen voor je mond, maar om mondgezondheid,” vertelt Stella. “Het is belangrijk om je mond zo lang mogelijk gezond te houden. Preventie, dus problemen voorkomen, speelt daarbij een grote rol.” Tijdens haar werk kwam Kroone in contact met gepensioneerd tandarts Frank Paternotte. Hij zag veel ouderen met verslechterende mondgezondheid. “Als mensen kwetsbaar worden, bijvoorbeeld door ziektes, verwaarlozen ze hun mond sneller. Daarom is het belangrijk om hier op tijd aandacht aan te besteden.”



Hoe hangt mondgezondheid samen met de algehele gezondheid van ouderen?

“Een slechte mondgezondheid kan uw hele lichaam beïnvloeden. Ontstekingen in de mond vormen een extra risico bij hart- en vaatziekten, longziekten, diabetes en dementie. Daarnaast kan pijn in uw mond ervoor zorgen dat u minder goed eet, wat weer tot ondervoeding kan leiden. Kauwen van vezelrijke voeding is belangrijk voor de spijsvertering, stimuleert de hersenactiviteit en draagt bij aan een betere gezondheid.”

Wat zijn de grootste obstakels voor goede mondzorg?

“Veel mensen weten niet hoe belangrijk mondzorg is. Schaamte of angst speelt soms mee, en ziektes zoals dementie kunnen ervoor zorgen dat mensen hun tanden vergeten te poetsen. Zonder hulp kan het dan snel achteruitgaan. Daarnaast valt mondzorg voor volwassenen onder de aanvullende verzekering, wat voor sommigen een drempel vormt.”

Hoe kunnen zorgverleners en mantelzorgers bijdragen aan betere mondzorg?

Kroone benadrukt dat het belangrijk is dat mantelzorgers en thuiszorgmedewerkers aandacht hebben voor de mondgezondheid. “Het kan lastig zijn om andermans mond te verzorgen. Veel ouderen zijn fysiek niet meer in staat hun eigen gebit goed te verzorgen, dus is



Foto links:
Stella Kroone

ondersteuning nodig.” Ze adviseert alert te zijn op signalen zoals een slechte adem en verminderde eetlust, wat kan wijzen op pijn door een slechte mondgezondheid.

Kun je een voorbeeld geven van een succesvolle samenwerking op dit gebied?

In de gemeente Aa en Hunze werken Kroone en Paternotte samen als vrijwilligers in een netwerk van onder meer tandartsen, huisartsen, fysiotherapeuten en thuiszorgorganisaties. “Sommige tandartsen komen bij ouderen thuis als ze niet meer naar de praktijk kunnen komen. Dit is belangrijk, omdat niet alle ouderen mobiel genoeg zijn om zelf naar de tandarts te gaan.”

Wat kunnen mensen zelf doen om hun mond gezond te houden?

“Het belangrijkste is dat mensen bewust worden van het belang van een gezonde mond,” zegt Kroone. “Goede mondzorg betekent minimaal twee keer per dag elektrisch poetsen, ook tussen het gebit met ragers of floss. Gezond eten en niet te veel suiker nuttigen is ook belangrijk. Mensen die veel medicijnen gebruiken, kunnen last krijgen van een droge mond, wat het risico op gaatjes vergroot. Het is verstandig om dit met een tandarts of apotheker te bespreken.”

Op www.demondniehvergeten.nl staat informatie en zijn tips te vinden voor mondgezondheid bij ouderen.

Wat is je toekomstvisie voor mondzorg bij ouderen?

Kroone hoopt dat mondzorg meer aandacht krijgt zodat ouderen langer van een gezonde mond kunnen genieten. “Het zou mooi zijn als mondzorg standaard onderdeel wordt van de zorg voor ouderen. We zien nog te vaak dat mondzorg over het hoofd wordt gezien, terwijl het belangrijk is voor de gezondheid en het welzijn.”

“Het belangrijkste is dat mensen bewust worden van het belang van een gezonde mond”



Andries



kan op eigen benen staan

Andries van der Heide staat in de voordeur van zijn huis in Westerbork. Hij verwelkomt vriendelijk zijn bezoek. De tuin ligt er keurig bij en ook binnen is het netjes en verzorgd. Het is goed te zien dat Andries binnenkort helemaal op eigen benen kan staan. Daar heeft hij een paar jaar keihard aan gewerkt. Een resultaat waar Andries terecht trots op is.

In de woonkamer van Andries zit Anke. Zij is de ambulante begeleider van Cosis. Samen met haar collega Niek hebben ze gedurende een paar jaar Andries ondersteund. Stap voor stap hebben ze samen met Andries doelen gesteld om zo zelfstandig mogelijk op zichzelf en in de samenleving te staan. Overdag werkt Andries in Hogeveen, waar hij schoonmaakmedewerker bij het transportbedrijf Sent Waninge is. "Dat doe ik al 13 jaar", zegt Andries. "Elke dag ga ik met de auto naar mijn werk. En als het mooi weer is ga ik op de fiets. Fietsen is mijn hobby. Mountainbiken ook. Mij lekker uitleven in de bossen hier in de buurt. Ik heb ook weleens een fietstocht over de Afsluitdijk gemaakt. Toen heb ik Anke en Niek een foto en een berichtje geappt. Ik heb geleerd om te bellen en te appen. Eerst was ik daar te onzeker over. Anke en Niek hebben me daarbij geholpen."

Doorzettingsvermogen

Andries is een man van 46 met een lichte verstandelijke beperking. In 2016 kwam hij in beeld bij Cosis. Op dat moment ging het niet zo goed met hem. De omgeving waar hij woonde was erg onrustig. Hij was ongelukkig. Daardoor voelde hij zich slecht. Andries voelde zich erg onbegrepen en er kwamen steeds meer problemen. Zijn huisarts vertelde hem dat hij iets aan zijn gezondheid moest doen. Gelukkig beschikt Andries over een flinke dosis doorzettingsvermogen. Hij ging met zichzelf aan de slag. Gezonder eten, veel bewegen en met resultaat. De begeleiders van Cosis zijn samen met

hem belangrijke stappen gaan maken. Andries heeft het in zich om zijn wereld te verbreden, maar het is voor hem lastig om dat zelf te bedenken. Andries ging naar de Avondschool in Beilen om beter te leren lezen en schrijven. Daarnaast kreeg hij les in het gebruik van de telefoon en de computer.

Contacten

Het effect van dit alles was dat Andries steeds meer zelfvertrouwen kreeg en gelukkiger werd. Andries: "Door mijn bezoeken aan de Avondschool leerde ik meer mensen kennen. Ik ga ook elke vrijdag naar de Inloop in Beilen en vind het leuk om daar mensen te ontmoeten en samen met anderen te eten. Vroeger ging ik altijd met mijn vader op vakantie. Dat doe ik nog steeds, maar Anke en Niek hebben me geleerd om zelf een begeleide vakantie of een dagtrip te boeken. Dat durfde ik eerst niet. Ook op die vakanties leer ik andere mensen kennen. Een tijdje geleden



ben ik naar de manege in Westerbork gereden en heb ik gezegd dat ik wel vrijwilligerswerk wilde doen. Ik help daar met onderhoud in de groentetuin en op het erf. Ik heb genoeg te doen. Ik kan mijn energie kwijt en heb inmiddels veel contacten buitenshuis. Het gaat goed met me!"

Hard gewerkt

Anke: "We zijn nu de begeleiding aan het afbouwen. Dat betekent dat we Andries toerusten op volledig zelfstandig wonen en leven. Hij redt zich wel, maar we zouden het nog geruststellender vinden als we weten dat hij ook zijn contacten houdt in de samenleving. Hij blijft welkom op de Inloop, zo houden we elkaar ook een beetje in het oog. Andries mag trots zijn op zichzelf. Hij heeft hard gewerkt om te komen waar hij nu is. En wij zijn blij dat we daar een steentje aan hebben kunnen bijdragen."

Meer weten over Cosis?

Kijk op www.cosis.nu of bel naar **088 839 3000**.



Maand van de Ontmoeting: een terugblik

Ook dit jaar stond in Midden-Drenthe de maand oktober in het teken van ontmoeten! Dat betekent dat er allerlei leuke en bijzondere activiteiten waren, waar u misschien ook wel bij bent geweest. Iedereen kon namelijk meedoen door een activiteit te bezoeken of er één te organiseren. Op deze pagina's vindt u een mooie terugblik!

**EEN
TEGEN
EENZAAMHEID
MIDDEN-DRENTHE**

De Maand van de Ontmoeting is een initiatief van de werkgroep Eén tegen Eenzaamheid Midden-Drenthe, waarin de gemeente Midden-Drenthe, Welzijnswerk Midden-Drenthe en de GGD samenwerken.

OOK AAN DE SLAG?

Wilt u zelf iets organiseren in uw buurt, maar komt u er niet uit? Neem dan contact op met Welzijnswerk Midden-Drenthe via info@welzijnswerkmd.nl of 088 16 51 200

Proeverij
Gezond eten
Dorpshuis
Smilde



Theater-
voorstelling
Westhoek
Beilen



Activiteit voor
chronisch zieken
Buurtinfolhuis,
Bovensmilde



Kennismaken
met Soos
Het Trefpunt
De Raat
Beilen



Lezing
Drentse
voedselbossen
Buurtacademie
Broekstreek
Balinge



Drentse
koffietafel en
bingo
Annie Londohuis
Westerbork

Samen
fantasiedieren
schilderen
Inloop Smilde



Dit magazine is een uitgave van:



Een samenwerkingsverband van de volgende organisaties:



Tekst en redactie:

Jolien Bennema
Marjan Dunning
Miranda Hoekstra
Egon Karssens
Marianne Nijmeijer
Daphne Oortwijn
Suzanne Valk

Fotografie:

Anneke Bloema
Eigen fotografie
Freepik
iStock.comSolStock
iStock.comshirono
Middendrenthevoorelkaar
Pexels, Andrea Piacquadio
Shutterstock

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**