

THUISBLIJVER

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

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

Met onder meer:

**Project moestuin
brengt mensen samen**

**Meer lucht in uw
portemonnee**
Nieuwe regelingen in 2026

**Omgaan met
rouw en verlies**

Seniorenwoningen
Langer zelfstandig wonen
in Midden-Drenthe

NUMMER 15 | JULI 2026


**WELZIJN WONEN ZORG=
VOORUITDENKEN**

AANDACHT VOOR ELKAAR

In Midden-Drenthe staat het dagelijks leven van onze inwoners centraal. Samen werken we aan een gemeente waar mensen zich gezien, verbonden en ondersteund voelen, of dat nu gaat om wonen, gezondheid, ontmoeting of ontspanning. Nu de zomer in volle gang is en de dagen weer lekker lang zijn, is dat misschien wel extra voelbaar. Door aandacht te hebben voor elkaar en voor wat er speelt, bouwen we aan een leefomgeving waarin iedereen zo prettig mogelijk kan meedoen.

Deze zomereditie van De Thuisblijver laat zien hoe uiteenlopende initiatieven, informatie en ontwikkelingen samenkomen rond zorg, welzijn en leefbaarheid. Het magazine laat zien wat er in Midden-Drenthe gebeurt en hoe inwoners, organisaties en de gemeente samen bijdragen aan een fijne en veilige omgeving. Daarbij is er ruimte voor zowel praktische informatie als voor momenten van herkenning en ontspanning die goed passen bij deze tijd van het jaar.

Met De Thuisblijver willen we inwoners informeren, inspireren en met elkaar verbinden. Want juist door aandacht te hebben voor de grote én kleine dingen, zorgen we ervoor dat Midden-Drenthe ook in de zomer een plek blijft waar mensen zich thuis voelen.

Rieja Raven,
wethouder



INHOUD

Tips van de leefstijlcoach	3
Project Moestuin in Beilen	4
Meer lucht in uw portemonnee	6
Met elkaar, voor elkaar	8
Omgaan met rouw en verlies	10
Hitteplan: houd het hoofd koel deze zomer	12
Dorpsondersteuner Jeanine in Westerbork	13
Puzzel	13
Langer zelfstandig wonen in Midden-Drenthe	14
Ondersteuning bij u thuis	16
Beeldzorg	18
Buurtvervoer Midden-Drenthe!	19

Tips van de leefstijlcoach

“Op de dierenambulance zijn draai weer gevonden”

We hebben allemaal weleens periodes waarin het leven tegenzit. Dat je je afvraagt waar je eigenlijk mee bezig bent en of je er eigenlijk wel toe doet. Dat overkwam ook mijn man – ja, hij is weer de pineut... – twee jaar geleden.

Hij heeft al 20 jaar reuma en soms wordt het leven met chronisch pijn hem te veel. Inmiddels werkt hij niet meer. Aan de ene kant is dat fijn, aan de andere kant ook niet. Het ritme van de week, het contact met anderen, gezien en gehoord worden, je nuttig voelen: er valt nogal wat weg. Dat maakt hem soms somber.

Tot we ineens stuitten op een vrijwilligersvacature voor een chauffeur op de dierenambulance. Dat leek me toch zo bij hem passen. Hij heeft een grote interesse in de natuur, rijdt moeiteloos in elke denkbare auto en is goed met mensen. Na wat wikken en wegen ging hij kennis maken en toen gebeurde er iets bijzonders ...

Van betekenis zijn

In korte tijd wist hij namelijk van alles! Hij was er meteen op zijn plek en vond alles even interessant. Over verschillende diersoorten, over hoe je ze moet vangen en behandelen, wat je moet doen als een dier ziek is of overleden. Hij rijdt door de halve provincie en werkt samen met dierenartsen, de politie en de brandweer. Hij stelt mensen gerust, troost hen bij verdriet en maakt mensen blij als hun dier weer gevonden is. Ik heb nog nooit iemand in korte tijd zo zien opleven! Opeens voelde hij zich weer van betekenis.



Herkent u dit? En lukt het u ook niet echt meer om uw draai te vinden in het leven? Denk dan eens aan vrijwilligerswerk. Er zijn zoveel mogelijkheden om op uw eigen manier een steentje bij te dragen aan een mooiere samenleving. Op bladzijdes 8 en 9 in deze Thuisblijver leest u er meer over.

Daarnaast kan het u ook heel veel opleveren. Op veel vlakken durf ik wel te zeggen. Ook op onverwachte. Want als chauffeur van de dierenambulance draagt mijn man namelijk een heel stoer uniform. En dat maakt hem woest aantrekkelijk. De rest mag u zelf bedenken!

Vragen?

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

Leefstijlcoach Janet Moinat



Project Moestuin brengt mensen samen



Al meer dan twee jaar wordt er elke woensdagmiddag hard gewerkt in de tuin van WDL de Westhoek van Cosis in Beilen. Vrijwilligers Jan, Wim en Gerard werken samen met cliënten Mark, Lianne, Trijnie en Rogier in de moestuin en de bloementuin. De opbrengst is voornamelijk voor eigen gebruik. Maar misschien is de allergrootste opbrengst wel het grote plezier en de mooie contacten.

Een werkgroep vanuit de gezamenlijke kerken in Beilen was op zoek naar een project om groenten te verbouwen voor mensen die daar zeer mee geholpen zijn. En de Westhoek had een wens om een moes- en bloementuin in te richten voor eigen gebruik. Via via kwamen de twee ideeën bij elkaar en zijn ze gekoppeld. Met groot wederzijds plezier.

Wij hebben tijd zat

Gerard: "De begeleiding van de Westhoek heeft het eigenlijk te druk om de tuin erbij te doen. En wij hebben tijd zat en vinden het geweldig om te doen. We doen het nu voor het tweede jaar met veel plezier." "We verdelen de taken. Ik doe heel

"We komen hier elke woensdag met veel energie weer vandaan" – Jan

veel", vult Mark aan. "De planten water geven, zaaien, onkruid wieden en oogsten." Lianne: "En ik ga vaak bloemen en bessen plukken en helpen met groenten oogsten."

De oogst komt goed terecht

"De geoogste groenten worden allemaal gebruikt in de keukens van de Westhoek. En ook de Inloop, die twee dagen per week in de Westhoek is, maakt er graag gebruik van. Zo wordt alles benut", vertelt Jan enthousiast. Wim: "Zelfs de bloemen vinden hun weg naar de groepen en ook naar de tafels van de Inloop." Mark: "En sinds kort hebben we een mooie handkar die we aan de weg kunnen zetten om groente en bloemen te verkopen. En ik leer veel bloemen en planten namen van de tuinmannen."

Gerard vult aan: "We genieten zeer van de samenwerking met de cliënten. Zij leren van ons, maar wij leren ook van hen. We leren bijvoorbeeld dat je ook gewoon enthousiast en blij kan zijn met één bloem of een oogst van acht sperziebonen. Het gaat niet om de hoeveelheid, maar om het gezamenlijke plezier dat je eruit haalt."

Wim: "En ook in de winter vinden we elkaar. Dan maken we samen plannen over wat we in het voorjaar gaan zaaien en welke zaden we daarvoor moeten aanschaffen." Mark: "Het is leuk om samen te doen en ook leuk om te weten dat alle groepen ervan profiteren."



Meer lucht in uw portemonnee

zo helpen de nieuwe regelingen van Midden-Drenthe in 2026

Veel mensen in Midden-Drenthe zagen het eind vorig jaar al in de krant: de gemeente verhoogt per 1 januari 2026 de inkomensgrens voor minimaregelingen naar 130% van het minimuminkomen. Daardoor komen nu ook mensen met een inkomen net boven het minimum in aanmerking voor financiële hulp. Een fijne ontwikkeling voor wie eerder nét buiten de boot viel.

Ook is het makkelijker geworden een aanvraag te doen: Er wordt vaker gebruik gemaakt van gegevens die al bekend zijn en daardoor zijn er minder bewijsstukken nodig. Het doel blijft hetzelfde: minder gedoe, meer ruimte. Hier vindt u een overzicht van de belangrijkste regelingen.

De Meedoen-bijdrage: voor bewegen, ontmoeten en erbij blijven horen

In 2026 heeft de gemeente verschillende regelingen samengevoegd tot één overzichtelijke bijdrage: de Meedoen-bijdrage. De voorwaarden zijn simpel: uw inkomen mag niet boven de 130% van het minimuminkomen uitkomen en u mag niet te veel bezit hebben.

De Meedoen-bijdrage kunt u gebruiken voor activiteiten die uw leven verrijken: sport of bewegen, een hobby, een cursus of een uitstapje buitenshuis. Zo blijft u actief en blijft u nieuwe mensen ontmoeten. Ook als u door een chronische ziekte minder vaak de deur uit kunt, blijft de Meedoen-bijdrage waar-

devol. In dat geval mag u het geld besteden aan zaken die helpen om in contact te blijven met de buitenwereld, zoals internet of een krant.

Mevrouw De Vries (62) uit Smilde wilde graag blijven schilderen, maar de contributie van haar hobbyclub werd te duur. Dankzij de Meedoen-bijdrage kan ze nu toch aansluiten én heeft ze iedere week weer een gezellige middag met anderen.

Vergoeding van zorgkosten: extra steun voor wie hoge kosten heeft

Deze regeling is bedoeld voor inwoners met een laag inkomen die zelf hoge zorgkosten moeten betalen. Ook hier geldt dezelfde regel: iedereen met een inkomen onder 130% van het minimum en weinig vermogen kan meedoen.

De regeling biedt onder andere een vergoeding voor zorgkosten die niet worden vergoed door de zorgverzekering, zoals brillen, gehoorapparaten, een gebitsprothese, orthopedisch schoeisel, steunzolen of een rolator. Ook kunnen het verplicht eigen risico, een gehandicaptenparkeerkaart en de eigen bijdrage voor Wmo- of Wlz-voorzieningen worden vergoed. Zo blijft onverwacht hoge zorg wél betaalbaar. Deze regeling is vooral waardevol voor inwoners die te maken hebben met chronische aandoeningen of hogere medische kosten.

De heer Jansen (58) uit Westerbork kreeg onverwacht een hoge rekening voor een nieuw gehoorapparaat. Via de zorgkostenregeling kreeg hij een groot deel vergoed, waardoor hij zich geen zorgen hoefde te maken over andere vaste lasten.

Bijzondere bijstand en kwijtschelding van belastingen

Tot slot zijn er nog regelingen die speciaal bedoeld zijn voor mensen met een inkomen op of net boven het minimum: de bijzondere bijstand en kwijtschelding van belastingen.

De gemeente biedt bijzondere bijstand voor situaties waarin onverwachte en noodzakelijke kosten ontstaan die u zelf niet kunt dragen. Denk aan kosten voor bewindvoering, een advocaat of een onmisbaar huishoudelijk apparaat dat plotseling kapotgaat. U hoeft hiervoor geen bijstandsuitkering te hebben; de gemeente beoordeelt uw aanvraag op basis van uw inkomen, bezit en de noodzaak van de kosten. Belangrijk is dat u bijzondere bijstand altijd aanvraagt vóórdat u de kosten maakt, zodat kan worden vastgesteld of de uitgave echt noodzakelijk is.

Kwijtschelding van gemeentelijke belastingen kan veel lucht geven in uw maandelijks lasten. U kunt kwijtschelding aanvragen voor de afvalstoffenheffing en rioolheffing.

Eenvoudige berekening

Deze opsomming laat de belangrijkste mogelijkheden zien, maar er kunnen soms nog extra regelingen zijn. U kunt zelf nagaan welke financiële hulp op uw situatie van toepassing is. Via www.berekenjerecht.nl vult u anoniem een aantal vragen in, waarna u direct ziet op welke regelingen u mogelijk recht heeft. De tool is ontwikkeld door het Nibud en Stimulansz en biedt een actuele en onafhankelijke manier om uw mogelijkheden in beeld te brengen. Het invullen van de vragen kost niet meer dan tien minuten.

Als u alvast wilt weten wat de inkomensgrenzen zijn, dan kunt u die vinden op de website van de gemeente Midden-Drenthe door te zoeken op 'bijstandsnormen'.

Een regeling aanvragen

Een regeling aanvragen kan op verschillende manieren. Als u www.berekenjerecht.nl heeft geraadpleegd, dan krijgt u na het invullen van de vragenlijst direct een doorverwijzing naar de aanvraagpagina van de gemeente.

U kunt ook zelf een aanvraag doen op de webpagina van de gemeente door de knop 'Hulp bij geldzorgen, werk en bijstand' te gebruiken (of door gebruik te maken van onderstaande QR-code). Hier kunt u met gebruik van DigiD een aanvraag doen. Als u geen gebruik maakt van DigiD, dan vindt u op deze webpagina een aanvraagformulier dat uzelf kunt invullen en opsturen.



Extra hulp nodig?

Als u er zelf niet uitkomt, kunnen de Sociaal Raadsvrouw Midden-Drenthe en Humanitas Thuisadministratie u goed op weg helpen.

De Sociaal Raadsvrouw

De Sociaal Raadsvrouw helpt u met een inkomenscheck, aanvragen van toeslagen, uitkeringen of kwijtschelding, hulp bij brieven en hulp bij formulieren. U kunt zonder afspraak terecht op de spreekuren:

- **Beilen, Nassaukade 4**
dinsdag 10.00-12.00 uur en
13.00-15.00 uur
- **Smilde, Elzenlaan 10**
donderdag 09.00-11.00 uur
- **Westerbork, Zuidbrink 13**
donderdag 14.00-15.00 uur

U kunt de Sociaal Raadsvrouw ook bellen tijdens het telefonisch spreekuur van maandag t/m donderdag tussen 09.00 en 11.00 uur via **0591 68 08 00**.

Humanitas Thuisadministratie

Humanitas Thuisadministratie biedt vooral praktische ondersteuning: administratie ordenen, papieren op orde krijgen, inzicht in inkomsten en uitgaven en hulp bij het aanvragen van minimaregelingen, inkomensondersteuning of kwijtscheldingen. Humanitas werkt altijd op afspraak; u kunt zich aanmelden via **06 29 37 43 55** of midden-drenthe@humanitas.nl. Er is geen vrij inloopsprekuren: de contactpersoon komt bij u thuis langs om samen te bekijken welke ondersteuning past.



Met elkaar, voor elkaar

Wist u dat vrijwilligerswerk ontzettend veel voordelen heeft? Het kan leiden tot een betere gezondheid, zorgen voor een verhoogd gevoel van betekenis én het levert veel (nieuwe) sociale contacten op.

Vrijwilligerswerk is dan ook meer dan alleen helpen: het is een mooie manier om actief, betrokken en betekenisvol te zijn en te blijven.

Veel mensen worden vrijwilliger omdat ze het leuk vinden om iets voor een ander te doen, nieuwe vaardigheden te leren of ervaring op te doen. Ook het leggen van (nieuwe) contacten of het goed besteden van eigen tijd zijn veel genoemde redenen. Tegelijk blijkt uit onderzoek dat het ook nog eens goed is voor je fysieke en mentale gezondheid!

Minder stress, groter netwerk

Vrijwilligers geven namelijk aan dat ze het leven leuker vinden en voelen zich beter. Volgens NLvoorelkaar vermindert vrijwilligerswerk stress en verhoogt het positieve gevoelens, wat het risico op verschillende aandoeningen vermindert. Vrijwilligerswerk leidt daarnaast tot een sterk gevoel van doel, betekenis en voldoening en draagt bij aan een hogere zelfwaardering.

Ook heeft vrijwilligerswerk veel invloed op uw netwerk. U ontmoet nieuwe mensen, maakt vrienden en bouwt een sociaal vangnet op. Zo is het een goede manier om eenzaamheid te voorkomen of te verminderen. Verder geeft vrijwilligerswerk u de kans om uw kennis en levenservaring in te zetten en te delen.

Het verschil maken

Vrijwilligerswerk is er in alle soorten en maten. Daardoor kunt u zelf bepalen hoeveel tijd u eraan wilt besteden. Bent u nieuwsgierig? Op www.middendrenthevoorelkaar.nl vindt u altijd iets dat past bij uw wensen en mogelijkheden. Of u nu helpt in een buurthuis of verzorgingstehuis, activiteiten begeleidt of buurtbewoners bijstaat: met uw inzet maakt u verschil. Voor anderen én voor uzelf!

MIDDEN-DRENTHE VOOR ELKAAR

Middendrenthevoorelkaar is hét online platform voor vrijwillige inzet in Midden-Drenthe. Het platform brengt vraag en aanbod samen. Op middendrenthevoorelkaar.nl vindt u dan ook hulpvragen van inwoners en organisaties én vrijwilligers die hun hulp aanbieden. Het platform wordt beheerd door het Servicepunt Vrijwilligerswerk.

Servicepunt Vrijwilligerswerk

Het Servicepunt Vrijwilligerswerk (Welzijnswerk Midden-Drenthe) is er voor vrijwilligers en voor vrijwilligersorganisaties. Het Servicepunt geeft informatie en advies over alles wat te maken heeft met vrijwillige inzet en organiseert regelmatig themabijeenkomsten. Ook is het Servicepunt betrokken bij verschillende projecten en activiteiten in Midden-Drenthe.

Contact

U vindt het Servicepunt Vrijwilligerswerk aan de Nassaukade 4, 9411 KG Beilen. U kunt met het Servicepunt bellen: **088 16 51 200**. Of u stuurt een e-mail naar vrijwilligerswerk@welzijnswerkmd.nl.



“Je inbreng doet er echt toe”

Laura Wassen (34) zet zich sinds vorig jaar in als vrijwilliger bij de Adviesraad Sociaal Domein.

De Adviesraad geeft advies aan het college van burgemeester en wethouders over onderwerpen binnen het sociaal domein, zoals jeugd, minima en participatie.

Hoe ben je bij de Adviesraad Sociaal Domein terechtgekomen?

“Ik ben zelf werkzaam in de schuldhulpverlening voor jongeren. In mijn werk zie ik van dichtbij het belang van een uitgereikte hand en hoe belangrijk beleid en een goede visie van een gemeente daarin zijn. Ik ben ervan overtuigd dat als iedereen een beetje hulp biedt, veel hulpvragen kunnen worden voorkomen. Zelf ben ik niet opgegroeid in Westerbork en ook mijn werk is buiten onze gemeente. Het leek mij leuk om iets te gaan doen waar ik affiniteit mee heb en waarmee ik ook zelf mijn netwerk binnen de gemeente Midden-Drenthe wat kon uitbreiden. Bij toeval kwam toen de Adviesraad op mijn pad. Vanuit een adviserende rol richting de gemeente heb je dus zelf invloed op het sociale beleid. Ik mag altijd graag overal iets van vinden, dus die rol paste mij wel.”

Wat zijn je taken bij de Adviesraad?

“Wij adviseren de gemeente Midden-Drenthe over allerlei onderwerpen binnen het sociaal domein en vertegenwoordigen het belang van de inwoners. De gemeente neemt onze input mee in nieuw beleid. Zelf zit ik in de werkgroep Minima, daar heb ik de meeste affiniteit mee. Maar we hebben ook een werkgroep Participatie en Jeugd. We hebben met de werkgroep één keer per maand een overleg. Ook hebben we een paar keer per jaar een groot overleg, waarbij een beleidsambtenaar van de gemeente aanschuift. De lijntjes zijn daardoor heel kort. Voorafgaand aan een vergadering krijgen we de vergaderstukken toegestuurd. In mijn gezin met twee jonge kinderen moet ik wel echt even tijd maken om me goed voor te bereiden. Ik zit vanaf mei 2025 in de Adviesraad en heb in korte tijd heel veel geleerd. Terwijl ik vanuit mijn werk toch ook al best wat kennis en inzicht had.”

Heb je nog wensen voor de toekomst?

“Het zou fijn als er inwoners zijn die zich als vrijwilliger bij ons aan willen sluiten. We zijn nu met z'n dertien. Een aantal vrijwilligers zit aan hun maximale zittingstermijn. Met mijn 34 jaar ben ik zelf de jongste. Persoonlijk lijkt het mij heel leuk als het lukt om nog meer jonge mensen aan te trekken. Het is een gemoedelijke club met mensen die in een goede sfeer kritisch durven te zijn. We krijgen een vrijwilligersvergoeding en voelen ons heel serieus genomen en gewaardeerd door de gemeente. Dat is heel fijn. Het is een plek waarin je invloed hebt op het gemeentelijke beleid. Je inbreng doet er echt toe!”

Iets voor u?

De Adviesraad Sociaal Domein is op zoek naar versterking! Bent u benieuwd? Neem gerust contact op met de adviesraad via asd@middendrenthe.nl.

Te maken met rouw en verlies?

“Je leeft eigenlijk in twee werkelijkheden”

Een dierbare overlijdt, uw relatie strandt of u verliest uw huisdier, baan of gezondheid. Bij verlies krijgt u te maken met rouw; de manier waarop u probeert het verlies een plek te geven. Maar hoe doet u dat?

Rouwt iemand om u heen?

Wanneer iemand om u heen rouwt, kunt u van grote betekenis zijn.

Een paar tips:

- Luister zonder te oordelen. Praat over het verlies en deel herinneringen.
- Bied actief praktische hulp aan, iemand die rouwt vindt het vaak moeilijk om om hulp te vragen. Drink samen een kop koffie of ga wandelen.
- Blijf klaarstaan. Rouw kan weken, maanden of jaren duren.

Maatschappelijk werk: voor hulp en advies

De maatschappelijk werkers van Welzijnswerk Midden-Drenthe ondersteunen inwoners bij het oplossen van verschillende soorten problemen of door het beantwoorden van vragen.

Het gaat dan om problemen of situaties die zo groot of lastig worden, dat mensen er niet meer op eigen kracht uitkomen.

Meer informatie is te vinden op

www.welzijnswerkmd.nl/maatschappelijkwerk

“Ieder mens reageert anders op verlies”

Iedereen rouwt anders, er is dus geen goed of fout. Vaak gaat het bij rouw om het verlies van toekomstperspectief. Iemand overlijdt, u raakt uw baan kwijt of gaat met pensioen. Of een dierbare of uzelf krijgt te maken met gezondheidsproblemen. “Het heeft allemaal invloed op de toekomst en op iemands toekomstbeeld”, legt maatschappelijk werker Angela Burema (Welzijnswerk Midden-Drenthe) uit.

Nieuwe realiteit

Haar collega Petra Beugelink vult aan: “Afstand doen van een bepaald toekomstbeeld is moeilijk. Iemand moet zijn of haar oude leven loslaten en zich tegelijk staande houden in de nieuwe realiteit. Je leeft eigenlijk in twee verschillende werkelijkheden. Het kost tijd om daar je weg in te vinden.”

Ieder mens reageert anders op verlies. De één krijgt te maken met gevoelens van verdriet, boosheid, onbegrip, schuld of machteloosheid. Een ander krijgt lichamelijke klachten of voelt zich vermoeid. Ook komt het voor dat mensen zich moeilijker kunnen concentreren, slechter slapen of zich leeg voelen. Het zijn allemaal normale gevoelens.

Rouwen kost tijd

Tijdens een rouwproces doorloopt iemand verschillende fasen: shock, ontkenning, frustratie, depressie, onderzoek, acceptatie en integratie. Vaak lopen deze fasen door elkaar. Daardoor kan het soms voelen alsof u op het ene moment een paar stappen vooruitzet, terwijl het op een ander moment voelt alsof u terug bent bij af. Als u rouwt, is het belangrijk dat u goed voor uzelf zorgt. Praat met iemand die u vertrouwt en zoek steun bij familie, vrienden of lotgenoten. Geef emoties de ruimte, blijf in beweging en zorg voor structuur. Wees mild voor uzelf, rouwen kost tijd.

Wanneer is hulp nodig?

Merkt u dat u vastloopt, geen steun vindt of dat het dagelijkse leven niet meer gaat? Dan kan extra hulp fijn zijn. De maatschappelijk werkers van Welzijnswerk Midden-Drenthe helpen u graag weer op weg.

Voor meer informatie:

- maatschappelijkwerk@welzijnswerkmd.nl
- 088 16 51 200



Hitteplan

Houd het hoofd koel deze zomer

De zomers worden steeds warmer. Dat merken we niet alleen buiten, maar ook in huis en in ons lichaam. Vooral oudere mensen kunnen meer last hebben van de warmte. Dat komt onder andere doordat het lichaam anders reageert op hoge temperaturen.

Zo hebben ouderen misschien minder snel door dat ze dorst hebben. Daardoor is de kans groter dat ze ongemerkt te weinig drinken. Ook geeft het lichaam minder duidelijke signalen wanneer het te warm wordt. Oververhitting kan daardoor sneller ontstaan. Daarnaast kan het voor ouderen lastiger zijn om zelf maatregelen te nemen, bijvoorbeeld door vermoeidheid of omdat handelingen fysiek zwaarder zijn.

Wat kunt u zelf doen in huis?

Wanneer het langere tijd warm is, kan het moeilijk zijn om uw woning koel te houden. Toch zijn er eenvoudige maatregelen die helpen:

- Ventileer op de juiste momenten:** Zet 's ochtends en 's avonds ramen en deuren open, wanneer het buiten koeler is. Overdag houdt u ramen en gordijnen juist zo veel mogelijk gesloten.
- Gebruik een ventilator of airco:** Een ventilator zorgt voor luchtverplaatsing. Zet er bijvoorbeeld een bak met koud water of ijs voor voor extra verkoeling. Heeft u een airco, dan helpt die om de temperatuur echt te verlagen.
- Groen rondom het huis:** Planten en bomen zorgen voor een koelere omgeving. Ook een groen dak kan helpen om de temperatuur in huis te beperken.
- Goede isolatie:** Denk aan HR++-glas en dak- of muurisolatie. Dit houdt niet alleen de warmte binnen in de winter, maar ook buiten in de zomer.

Zorg goed voor uzelf

Naast een koel huis is het belangrijk dat u goed voor uzelf blijft zorgen:

- Bescherm uzelf tegen de zon:** Gebruik zonnebrandcrème, draag een hoofddeksel en lichte kleding en blijf zoveel mogelijk uit de zon tussen 12.00 en 15.00 uur.
- Drink voldoende:** Probeer elke dag ongeveer 2 liter water te drinken, ook als u geen dorst heeft. Neem altijd iets te drinken mee als u de deur uitgaat.
- Let op signalen van oververhitting:** Klachten zoals hoofdpijn, duizeligheid of misselijkheid kunnen wijzen op een zonnesteek. Zoek dan een koele plek op, neem een lauwe douche en drink water.

Door kleine aanpassingen kunt u ook op warme dagen prettig en veilig blijven. Zo houdt u het hoofd koel, zelfs als de temperatuur oploopt.

Eén aanspreekpunt voor alle vragen

In Westerbork willen inwoners het omzien naar elkaar nog meer stimuleren. De kracht van inwoners versterken en ervoor zorgen dat mensen prettig oud kunnen worden in hun eigen dorp. Dat doen ze met elkaar, voor elkaar en met hulp van dorpsondersteuner Jeanine.

Sinds oktober 2025 vervult Jeanine Mulder-Nieuwenhuis de rol van dorpsondersteuner voor het Nei Naoerschap Börk. Een vraagbaak, een spin in het web en de verbindende schakel naar zorgverleners, de gemeente, welzijnswerk en andere professionals. Wat kan Jeanine voor u doen?

Eerste aanspreekpunt voor de inwoners van Westerbork

“Inwoners kunnen bij mij terecht met vragen over wonen, welzijn en zorg. Denk bijvoorbeeld aan vragen over wet- en regelgeving, ouder worden, de voorzieningen in het dorp of binnen de gemeente. Ik kan informeren, meedenken, advies geven of doorverwijzen. Het belangrijkste is dat niemand onnodig hoeft te blijven zoeken. Ook bij praktische vragen denk ik graag mee. Het kan dan bijvoorbeeld gaan om vervoer, hulp bij digitale vragen, kleine klusjes in en om het huis, een boodschap, ontmoeting of onder-

steuning bij meedoen in het dorp. Het is vooral maatwerk: ik luister naar iedere situatie en kijk telkens opnieuw wat nodig is.”

Dorpsondersteuner Jeanine is bereikbaar via

- 06 16 02 11 26 of per
- dorpsondersteuner@neinaoberschapbork.nl

Spreekuur

Iedere dinsdag van 11.30 tot 12.30 uur in het Naoberhoes, B.G. van Weezelplein 10, Westerbork. Meer informatie vindt u op www.neinaoberschapbork.nl



Puzzel Woordzoeker – Zomergevoel

Zoek de woorden in de puzzel. Ze staan horizontaal, verticaal en diagonaal, van links naar rechts en van rechts naar links. De overgebleven letters vormen samen een zin.

Z	C	O	M	E	P	A	R	A	S	O	L	G
R	A	S	C	H	E	L	P	E	N	B	N	D
E	M	E	I	T	N	A	K	A	V	A	M	T
T	P	T	S	E	T	I	Z	J	G	R	L	D
V	S	I	E	A	E	N	E	R	A	B	I	Z
A	I	E	C	R	N	B	E	W	N	E	R	O
N	T	B	E	K	R	D	S	T	Z	C	B	N
E	E	I	O	F	N	A	A	I	N	U	E	N
M	E	K	Z	O	N	I	S	L	R	E	N	E
M	N	I	S	G	J	I	C	S	E	F	N	H
E	Z	N	R	S	E	E	U	K	E	N	O	O
W	O	I	J	D	N	A	R	T	S	N	Z	E
Z	A	E	Z	O	N	N	E	B	R	A	N	D

Woorden

BARBECUE
BIKINI
CAMPSITE
FRISBEE
IJSJE
PARASOL
PICKNICK

SANDALEN
SANGRIA
SCHELPE
STRAND
TENT
TERRASSEN
TUINFEST
VAKANTIE

WARM
ZEE
ZON
ZONNEBRAND
ZONNEBRIL
ZONNEHOED
ZONSONDERGANG
ZWEMMEN

OPLOSSING

Seniorenwoningen

Langer zelfstandig wonen in Midden-Drenthe

In Midden-Drenthe kunt u op verschillende plekken een seniorenwoning huren of kopen. In deze woningen vindt u een slaapkamer, toilet en douche op de begane grond. Zo kunt u langer zelfstandig wonen. In het overzicht ziet u welke mogelijkheden er zijn in de dorpen van Midden-Drenthe. Actium en Woonservice bieden deze appartementen en woningen aan via Thuis Kompas. Schrijf u op tijd in, ook als u nu nog niet wilt verhuizen. Zo bouwt u alvast wachttijd op. Inschrijven is gratis.

Twijfelt u over blijven wonen of verhuizen?

Heeft u een vraag over (zelfstandig blijven) wonen, welzijn, gezondheid, werk en inkomen of zorg? Wat uw situatie ook is: als u er zelf niet uitkomt, kunt u terecht bij de onafhankelijke cliëntondersteuners van Welzijnswerk Midden-Drenthe. Zij kunnen u helpen met het zoeken naar een passende oplossing. Er is geen doorverwijzing nodig en het is kosteloos. Neem contact op via info@welzijnswerkmd.nl of via telefoonnummer **088 165 12 00** (9.00 tot 16.30 uur, woensdag en vrijdag tot 13.30 uur).

Meer informatie

Meer informatie over de senioren (huur)woningen of over hoe u zich kunt inschrijven vindt u via:

Thuis Kompas
www.thuis Kompas.nl

Actium
www.actiumwonen.nl
of 0592 400 100

Woonservice
www.woonservice.nl
of 0593 56 46 00

Beilen

De Bernhardstede aan de Prins Bernhardstraat is een appartementencomplex met seniorenappartementen. Dit zijn koopwoningen. Er is een parkeergarage, een ontmoetingsruimte en een lift.

't Stroomdal aan de Torenlaan, is een serviceflat bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen. In de flat is een ontmoetingsruimte, een lift, een wasserette en een hobbyruimte.

't Markehuus, de Hofstaete en Ettenstaete zijn complexen met een aantal extra voorzieningen via woonzorgcentrum Spectrum (Zorggroep Drenthe). Bijvoorbeeld (tijdelijke) hulp bij ziekte, hulp bij persoonlijke verzorging of maaltijden. In Ettenstaete vindt u ook koopappartementen. Ook **Hof van Drenthe** biedt een mix van huur- en koopappartementen. Het is een opvallend complex met een prachtige modern-klassieke uitstraling. De appartementen hebben twee of drie slaapkamers, een gezamenlijke binnentuin en een balkon.

De appartementen in Beilen worden verhuurd door Woonservice.

Smilde

De Wieken aan de Nachtegaalstraat, bestaat uit 18 huur- en 8 koopappartementen. Er is een recreatieruimte en een lift aanwezig.

De Meerpaal aan de Prinses Margrietstraat bestaat uit 28 huurappartementen. Er is een recreatieruimte en een lift aanwezig.

't Beurtschip heeft 84 huurappartementen voor senioren met daarbij een ontmoetings- en dienstencentrum. In de andere vleugel van het gebouw zijn 24 zorgappartementen voor mensen met dementie. Er zijn liften in het gebouw.

Bovensmilde

De Meestershof bestaat uit 21 huurappartementen en 6 koopappartementen. Er is een recreatieruimte en een lift aanwezig.

De Walhof aan de J. de Walstraat, bestaat uit 23 huurappartementen. Er is een recreatieruimte en een lift aanwezig.

Hoogersmilde

Het Woldhuus aan de Hulzebosstraat bestaat uit 18 huurappartementen. Er is een recreatieruimte en een lift aanwezig.

Actium verhuurt appartementen in alle complexen in de Smildes.

Westerbork

De Börkerheem aan de Roessinghkamp- laan, bestaat uit appartementen met twee slaapkamers. Er is een recreatieruimte en een lift aanwezig. Een alarmeringssysteem is beschikbaar via woonzorgcentrum 't Derkshoes.

De Wegwijzer aan de Zuidbrink, is een appartementencomplex met 28 appartementen dicht bij 't Derkshoes voor 55+.

Deze appartementen in Westerbork worden verhuurd door Woonservice.

't Kruumtenhoes bestaat uit 39 woningen voor 55+ 'ers- aan overdekte straatjes, met daarbij een ontmoetings- en dienstencentrum voor bewoners en belangstellenden. Derkshoes levert hier wijkverpleging en hulp bij het huishouden. Voor meer informatie kunt u terecht op website: www.derkshoes.nl

foto links: Het Woldhuus in Hoogersmilde
foto onder: 't Beurtschip in Smilde



Ondersteuning bij u thuis

Eigen regie staat centraal

“Het sluimerde al langere tijd,” vertelt Alie Luning (75 jaar) uit Hoogersmilde. Kleine dingen vielen op bij haar man Jan (79 jaar). De diagnose dementie verklaarde alles. Al snel werd casemanager dementie Harmien Faber hun vaste aanspreekpunt. Elke zes weken komt ze bij het echtpaar op bezoek. De casemanager geeft praktische tips en ondersteuning bij zorgvragen en denkt mee bij veranderingen in de thuissituatie. Harmien: “De eigen regie staat centraal. Hoe wil iemand zijn of haar leven invullen, ondanks de dementie.” Jan vult aan: “Harmien is een grote steun voor ons. Ze adviseert en komt met oplossingen.”



kijken op www.dementiedrenthe.nl. Ook kunt u contact opnemen met Interzorg via casemanagement@interzorg.nl of **0592 79 96 00**.

Beginnende dementie herkennen

De eerste verschijnselen van dementie verschillen per persoon en per vorm van dementie. Toch zijn er tien dementiesymptomen waaraan u dementie kunt herkennen:

- 1 Geheugenproblemen
- 2 Problemen met dagelijkse handelingen
- 3 Vergissingen met tijd en plaats
- 4 Taalproblemen
- 5 Kwijtraken van spullen
- 6 Slecht beoordelingsvermogen
- 7 Terugtrekken uit sociale activiteiten
- 8 Veranderingen in gedrag en karakter
- 9 Onrust
- 10 Problemen met het zien

Bron: www.alzheimer-nederland.nl

foto boven: Casemanager Harmien Faber met Jan en Alie Luning

foto rechts: Aandachtgever Birgit met de heer Karman.

foto onder: Verzorgende IG Yanaika

Als vertegenwoordiger had Jan altijd veel contact met mensen. Dit heeft hij nu op de dagbesteding in Norg, waar hij met veel plezier drie dagen per week is. Ook voor Alie is dit een uitkomst. “Ik heb het nodig om fit te blijven en om het als mantelzorger vol te kunnen houden.” Nu kan het echtpaar thuis hun eigen leven zo goed mogelijk leven en maken ze vele uitstapjes. Jan: “Je moet er nog van maken wat je kan!”

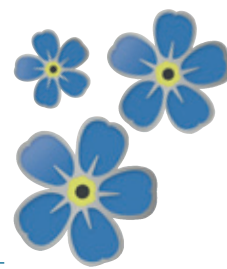
De casemanager dementie helpt de mantelzorger om op tijd ondersteuning in te zetten, zodat deze het beter vol kan houden en de zorg niet te zwaar wordt. Harmien: “Ik denk in alle fases van dementie mee in het maken van keuzes, om zo lang mogelijk als het kan thuis te blijven wonen of met passende zorg in een zorgcentrum. We praten over wat iemand wel of niet wil als de situatie verandert en hoe iemand denkt over de laatste levensfase. Dit is niet altijd makkelijk, maar het geeft vaak wel duidelijkheid en rust.”

Casemanagers dementie

Iedereen vergeet wel eens wat en wanneer u ouder wordt gaat het geheugen vaak wat achteruit. Dat is heel normaal en hoort bij het ouder worden. Maar wat als er een punt komt waarop u zich zorgen gaat maken en u zich gaat afvragen of er meer aan de hand is?

Bespreek uw zorgen met uw huisarts. Ook om te bepalen of het wel of niet om dementie gaat. Zowel bij een vermoeden als bij een diagnose kan uw huisarts of een specialist van een geheugenpoli een aanvraag doen voor ondersteuning van een casemanager dementie. Een casemanager komt bij u thuis, kan uw vragen beantwoorden en met u meedenken in oplossingen die passen bij uw thuissituatie.

Bij veel zorgorganisaties werken casemanagers dementie. Zij werken echter onafhankelijk van de zorgorganisatie en werken nauw met elkaar samen binnen het Netwerk Dementie Drenthe. Voor meer informatie kunt u



“Als ik hier kan blijven, blijf ik hier”

“Dan voel je je weer mens”

Thuis blijven wonen met aandacht en ondersteuning

Meneer Karman woont al meer dan twintig jaar in zijn huis. Het is de plek waar hij samenleefde met zijn vrouw en waar zijn herinneringen liggen. Twee jaar geleden kreeg hij een hersenbloeding, waardoor spreken en bewegen moeilijker werd. Kort daarna overleed zijn vrouw. Zelfstandig wonen was niet meer vanzelfsprekend, maar één wens bleef overeind: “Als ik hier kan blijven, blijf ik hier. Dan ben ik nog mens.”

Net als veel ouderen wil meneer Karman graag in zijn vertrouwde omgeving blijven wonen. Wanneer gezondheid of geheugen achteruitgaat, is extra ondersteuning vaak nodig. In veel situaties helpt een wijkverpleegkundige of casemanager dementie om overzicht te houden, mee te denken bij veranderingen en samen keuzes te maken voor nu en later. Toch is er vaak meer nodig: aandacht en structuur in het dagelijks leven.

Persoonlijke aandacht

Via de wijkverpleging kwam meneer Karman in contact met Icare GewoonThuis. Yanaika, verzorgende IG bij Icare GewoonThuis, zag al snel dat praktische zorg alleen niet voldoende was. “In de reguliere zorg ligt de focus vooral op medische en praktische handelingen,” vertelt zij. “Maar bij meneer Karman merkten we dat hij behoefte had aan persoonlijke aandacht en ondersteuning in het dagelijks leven, dat kan niet geboden worden vanuit het wijkteam.”

Hij werd gekoppeld aan aandachtgever Birgit, die wekelijks bij hem langskomt. Dat vaste moment brengt rust en regelmaat. “Je komt één-op-één bij iemand thuis,” zegt Birgit. “Dan bouw je een band op. Dat vertrouwen maakt het verschil.” Wat begint als praktische ondersteuning, krijgt al snel meer betekenis. Meneer Karman: “Het is niet alleen hulp. We praten, we lachen... het voelt als een vriendschap.”

Totaalpakket

Binnen Icare GewoonThuis wordt altijd gekeken naar de hele situatie van de klant. De wijkverpleegkundige en casemanager dementie blijven betrokken, zodat zorg en ondersteuning goed op elkaar aansluiten. Ook voor mantelzorgers geeft dit rust. “Als wij er zijn, weten naasten dat het goed gaat,” zegt Yanaika. “Dat helpt hen om de zorg vol te houden.”



Wat is Icare GewoonThuis?

Icare GewoonThuis biedt ondersteuning aan mensen die zelfstandig wonen en extra begeleiding nodig hebben in het dagelijks leven. De focus ligt op welzijn, structuur en persoonlijk contact. Er wordt gewerkt met een vast en vertrouwd team, in nauwe samenwerking met wijkverpleging en/of de casemanager dementie. Voor de ondersteuning van Icare GewoonThuis is een indicatie nodig van de Wet langdurige zorg (Wlz).

Vragen?

Heeft u vragen?

Mail naar info@icare.nl of bel **0900 88 33**.



BEELDZORG

Zelfstandig thuis met een vertrouwd gezicht

Bij Zorggroep Drenthe wordt naast fysieke zorg ook beeldzorg ingezet. Daarbij hebben cliënten contact met een zorgmedewerker via beeldbellen. Dit gebeurt met de Compaan: een eenvoudige tablet die speciaal is gemaakt voor mensen die minder digitaal vaardig zijn. De Compaan wordt gebruiksklaar geleverd en is makkelijk in gebruik. Er zitten weinig knoppen op en je kunt niets 'verkeerd' doen.

Beeldzorg

Via de Compaan kan de zorgmedewerker helpen bij bijvoorbeeld medicatie, wondzorg, het leren gebruiken van een hulpmiddel of het aanbrengen van structuur in de dag. Dit kan variëren van het plannen van douchemomenten tot het op tijd klaarstaan voor de dagbesteding. Maar de tablet biedt veel meer mogelijkheden. Zo kunnen cliënten beeldbellen met familie, spelletjes doen, het nieuws lezen, sociale media volgen en het kan dienen als digitale fotolijst. Elke week is er zelfs een live bingo, waarbij prijzen gewoon thuis worden bezorgd.

Nieuwe dingen zijn soms even wennen. Vooral bij beeldzorg horen we vaak dat mensen denken dat ze niet zo handig zijn met digitale apparaten. Toch blijkt in de praktijk dat bijna iedereen ermee kan leren omgaan. Met een beetje uitleg en oefening voelen cliënten zich al snel vertrouwd met de Compaan.

Meer eigen regie en minder wachten

Een groot voordeel van beeldzorg is dat cliënten meer regie krijgen over hun eigen dag. In de thuiszorg is het niet altijd mogelijk om precies op tijd te komen. Soms loopt een zorgmoment uit of gebeurt er iets onverwachts. Dan moeten andere afspraken verschuiven.

Met beeldzorg kunnen afspraken makkelijker op een vast tijdstip plaatsvinden. Dat geeft rust en duidelijkheid. Bovendien werkt de Compaan via wifi én mobiel internet. Daardoor kan de tablet ook meegenomen worden en is het niet altijd nodig om thuis te blijven.

THUISBLIJVER

De zorg verandert. Dat is nodig, want steeds meer mensen willen zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Tegelijkertijd neemt eenzaamheid en de vraag naar zorg toe. Daarom kijkt Zorggroep Drenthe naar nieuwe manieren om goede zorg te blijven bieden. Innovatie helpt daarbij. Soms betekent dat: het net even anders doen. Met slimme hulpmiddelen kan zorg verlenen soms ook op afstand. Dat maakt het werk lichter voor medewerkers en geeft cliënten meer zelfstandigheid.

Meer tijd voor zorg

Voor zorgmedewerkers levert beeldzorg ook voordelen op. Doordat zij niet altijd fysiek langs hoeven te gaan, besparen ze reistijd. Die tijd kunnen ze gebruiken om andere cliënten te helpen. Zo kunnen we met elkaar meer zorg bieden, ondanks de drukte in de zorg.

Vertrouwde gezichten

Bij Zorggroep Drenthe werkt een vast beeldzorgteam. Dit team bestaat uit ervaren medewerkers uit de wijkverpleging. Cliënten zien dus bekende gezichten op het scherm. Dat voelt vertrouwd.

Ervaringen uit de praktijk

Cliënten ervaren beeldzorg als een fijn sociaal moment, met vertrouwde gezichten én een extra stukje veiligheid.

Mevrouw Drenth: "Ik heb zeer goede ervaringen met Zorggroep Drenthe en vind dit een uitkomst. Ik ben nog zelfstandig, maar met deze hulp hebben ze wel een TIA bij mij geconstateerd en direct hulp ingeschakeld."



Alle zusters zijn superlief en ik zie dit als een sociaal momentje op de dag. Ik zeg tegen de zuster: "Je past goed op je schaaapjes, meid." Mevrouw Aalders: "Ik ervaar het beeldbellen als goed en leuk. Als er iets is, kan ik dit snel bespreken. Ik ben blij dat de thuiszorg dit heeft opgezet. In het begin was het even wennen, maar ik was er zo in thuis."

Thuis bij een cliënt

Bij een cliënt zien we hoe beeldzorg een plek heeft gekregen in het dagelijks leven. De Compaan is inmiddels een vertrouwd onderdeel van de dag. Waar het in het begin even wennen was, wordt deze nu met gemak gebruikt: om het nieuws te lezen, contact te houden met familie en een spelletje te spelen. Tijdens ons bezoek belt het beeldzorgteam. Een zorgmedewerker verschijnt in beeld en maakt contact. Het gesprek is laagdrempelig en persoonlijk, alsof er iemand even langskomt, maar dan op afstand. Voor de cliënt geeft dit rust. Het idee dat er wordt meegekeken en dat er iemand klaarstaat wanneer dat nodig is, zorgt voor een gevoel van veiligheid en vertrouwen. Beeldzorg laat zien dat zorg ook anders kan. Met slimme hulpmiddelen en persoonlijk contact blijft goede zorg dichtbij, gewoon thuis.

Meer weten?

Meer weten over beeldzorg bij Zorggroep Drenthe? Kijk op www.zorggroepdrenthe.nl of neem contact op met de wijkzorg in Midden-Drenthe via: **085 799 15 50**.

THUISBLIJVER

Wilt u op pad?

Ga onderweg met Buurtvervoer Midden-Drenthe!



Buurtvervoer Midden-Drenthe is voor mensen die geen gebruik kunnen maken van eigen of openbaar vervoer. Buurtvervoer rijdt u met een busje of auto naar uw bestemming. We hebben veel enthousiaste vrijwillige chauffeurs die u graag vervoeren!

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

- Niet meer in staat bent om zelfstandig van A naar B te komen;
- Een afspraak heeft bij bijvoorbeeld de (tand)arts of wanneer u op visite wilt of een boodschap wilt doen;
- Geen gebruik kunt maken van eigen vervoer, openbaar vervoer of vervoer door een mantelzorger.

Enthousiaste vrijwilligers

Onze enthousiaste vrijwilligers brengen u graag met één van onze bussen naar uw bestemming. De vrijwilligers die rijden voor ANWB AutoMaatje vervoeren u met hun eigen auto. Dit kan in overleg soms ook in het weekend of op feestdagen!

Op pad?

Bel dan naar **0593 72 94 92**. Buurtvervoer is op werkdagen bereikbaar tussen 9.00 uur en 12.30 uur. Doe dit minimaal twee dagen van tevoren. Samen met de planners van Buurtvervoer kijkt u welk vervoermiddel het beste bij u past.



Dit magazine is een uitgave van:



Een samenwerkingsverband van de volgende organisaties:



Tekst en redactie:

Jolien Bennema
Elisa Eggink
Liesbeth de Groot
Miranda Hoekstra
Marco Korf
Hannah van de Meent
Hilga Mik
Marianne Nijmeijer
Didy te Velde
Eline Wagteveld

Fotografie:

Anneke Bloema
Eigen fotografie
Freepik
Middendrenthevoorelkaar

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**