



Welzijnswerk
Midden-Drenthe

JAAERVERSLAG

2016



Voorwoord

Het jaar 2016 stond voor Welzijnswerk Midden-Drenthe in het teken van vernieuwing. Samen met inwoners en/of samenwerkingspartners hebben we veel nieuwe activiteiten ontwikkeld.

Een belangrijk thema het afgelopen jaar was langer thuis wonen. Een logisch vervolg na de decentralisaties van de voorgaande jaren. Het gaat hierbij niet alleen om de fysieke woonomgeving, maar ook om het mee kunnen (blijven) doen in de huidige maatschappij.

Langer Thuis

Samen met woningcorporatie Woonservice zijn we het afgelopen jaar gestart met het project Langer Thuis. Onderdeel van dat project is een voorbeeldwoning in Beilen. In die woning kunnen inwoners zien en ervaren welke mogelijkheden er zijn om langer thuis te kunnen blijven wonen. Veel inwoners hebben in de afgelopen periode al een kijkje in het huis genomen om inspiratie op te doen. Meer informatie over dit project vindt u verderop in dit jaarverslag.

De Thuisblijver

In het kader van hetzelfde thema is in 2016 ook de Thuisblijver ontwikkeld. Dit magazine is een initiatief van twaalf partners op het gebied van Welzijn, Wonen en Zorg in Midden-Drenthe. In dit magazine staan praktische tips en voorbeeldverhalen van inwoners die op de één of andere manier bezig zijn met langer thuis wonen. Het tijdschrift is begin 2017 huis-aan-huis bezorgd bij alle inwoners van 60 jaar en ouder en is verder gratis af te halen bij al onze samenwerkingspartners en op verschillende publieke plaatsen in de gemeente.

Naar een geletterd en digiterk Midden-Drenthe

De tweede ontwikkeling die ik graag onder uw aandacht breng is het thema 'Naar een geletterd en digiterk Midden-Drenthe.' Samen met de bibliotheek werken we op een laagdrempelige manier aan de aanpak van laaggeletterdheid en het versterken van digitale vaardigheden van de inwoners van Midden-Drenthe. Bij dit thema is er ook aandacht voor de eenvoudige en toegankelijke wijze van communicatie van ons als organisatie, het zogenaamde simpel schrijven.

Ieder-1

Het afgelopen jaar hebben we als organisatie onze missie en visie opnieuw bekeken. Welke behoeftes bestaan er in de huidige Midden-Drentse samenleving, hoe ziet de toekomst in Welzijnsland eruit en wat betekent dat voor onze organisatie? Eén en ander is verwoord in ons Koersdocument 'Ieder-1'.

Duidelijk is dat we een flexibele professionele organisatie willen zijn. Een organisatie die dichtbij de inwoners staat, weet wat er speelt en die er voor iedereen is.

Wil Noorman, voorzitter Welzijnswerk Midden-Drenthe

Elkaar ontmoeten in Bovensmilde

Een kleinschalige ontmoetingsplek voor alle inwoners van Bovensmilde. Een centraal en herkenbaar punt waar iedereen terecht kan met vragen op het gebied van wonen, welzijn en zorg. Een plek waar de koffie en thee altijd klaar staat.

En waar ruimte is voor het uitvoeren van activiteiten, door de inwoners zelf bedacht. Dat komt allemaal samen in het buurtinfohuis in Bovensmilde dat in 2017 haar deuren opent.



Het buurtinfohuis is niet alleen een huis *voor* inwoners, maar ook *door* inwoners.

Het buurtinfohuis is niet alleen een huis voor inwoners, maar ook door inwoners. Het afgelopen jaar is er, door een projectgroep, hard gewerkt aan de totstandkoming van het buurtinfohuis. Deze projectgroep bestaat uit vertegenwoordigers van de Buurtacademie Bovensmilde, Duurzaam Bovensmilde, vereniging Maluku Bovensmilde en de bewonerscommissie Meester Weijerstraat. De groep wordt ondersteund door Jeanette Kuin, opbouwwerker van Welzijnswerk Midden-Drenthe. Daarnaast wordt het project mede mogelijk gemaakt door de gemeente Midden-Drenthe en woningcorporatie Actium.

HOE HET BEGON

Hoe is het idee voor dit buurtinfohuis nou ontstaan? Juul Mustamu, één van de projectgroepleden vertelt: 'Vanuit Maluku Bovensmilde hadden we een aantal jaren geleden al plannen om een inloophuis in de Molukse wijk in Bovensmilde te realiseren. Hier waren we samen met de gemeente, Actium en Welzijnswerk Midden-Drenthe mee bezig. We hadden zelfs al een huis toegewezen gekregen. Maar, hadden we gezegd, als er mensen zijn die in deze wijk willen komen wonen dan heeft dat voorrang. En dat was het geval. Er waren jonge mensen die graag in de wijk wilden komen wonen, dus toen hebben we gezegd: "Ga je gang, dan zoeken wij iets anders". Tegelijkertijd hebben we toen besloten om ons niet meer uitsluitend te richten op Molukse inwoners maar om nadrukkelijker

de samenwerking te zoeken met Nederlandse organisaties in het dorp. We hebben contacten gelegd en zijn daarna op zoek gegaan naar een nieuw huis. Niet meer in de Molukse wijk, maar zo centraal mogelijk in het dorp. En dat is gelukt.'

BUURTINFOHUIS ASSEN

De projectgroepleden (Juul Mustamu, Wout Stam en Sietske Doek) zijn samen met een aantal anderen op bezoek geweest bij het buurtinfohuis in Assen. Ze werden erg enthousiast van wat ze daar zagen. Eigenlijk hebben de projectgroepleden elkaar daar min of meer ontmoet. Allemaal gingen ze de deur uit met het gevoel: 'dit moeten we toch samen ook in Bovensmilde voor elkaar krijgen'. Sietske: 'Ik ben bij de projectgroep buurtinfohuis gekomen omdat ik in de bewonerscommissie Meester Weijerstraat zat.'



Van daaruit is een aantal mensen gevraagd om mee te gaan naar het buurtinfohuis in Assen. Dat was ontzettend leuk en we vonden het een goed plan. Van daaruit zijn we dan ook verder gaan denken.'



Wout: 'Ik ben inderdaad ook mee geweest naar Assen en ik was er erg van onder de indruk. Ik had ook de secretaris van MFA de Spil meegenomen. Ook voor hem was het interessant om eens te kijken hoe zo'n buurtinfohuis er dan uit zou zien. Dat heeft ons enorm geïnspireerd en van daaruit zijn we bij elkaar gaan zitten. Dit bezoek was dus eigenlijk de tweede aanleiding voor het opstarten van het buurtinfohuis. Ik ben er erg enthousiast over dat het een gezamenlijk project wordt. Maar ik vind het ook belangrijk dat er een goeie samenwerking komt met de Spil. Want de Spil wil ook meer een buurtvoorziening worden, meer een buurthuis dan het nu is. En je moet elkaar natuurlijk niet in de wielen gaan rijden. Ik vind het daarom heel belangrijk dat de samenwerking met de Spil goed gaat verlopen en ik heb daar ook alle vertrouwen in.'

Jeanette: 'Het was inderdaad mooi dat de secretaris van de Spil ook mee was naar Assen en dat hij heeft kunnen zien dat deze twee ontmoetingsplekken ook naast elkaar kunnen bestaan. Want het één heeft wat meer grootschalige activiteiten terwijl het buurtinfohuis

echt gericht is op ontmoeting en kleinschalige activiteiten.

INFORMATIEAVOND

Wout: 'In oktober/november hebben we een informatieavond gehouden. Daarvoor hebben we allerlei instanties uitgenodigd, maar natuurlijk ook de mensen uit het dorp. Tijdens deze avond hebben we verteld wat we willen gaan doen en de reacties waren erg positief. Er ontstonden veel ideeën en ook hebben veel mensen zich die avond al aangemeld als vrijwilliger.'

ELKAAR ONTMOETEN

Een belangrijk doel van het huis is dat inwoners van Bovensmilde elkaar kunnen ontmoeten. Jeanette: 'Het doel van die ontmoeting is natuurlijk ook dat je elkaar ziet, van elkaar hoort wat je nodig hebt en elkaar daarmee ook kan helpen. Dus je versterkt daarmee eigenlijk de informele zorg naar elkaar toe.' Inwoners kunnen er straks ook terecht met al hun vragen over Welzijn, Wonen en Zorg. Zowel een medewerker van Welzijnswerk Midden-Drenthe als een medewerker van Actium is straks met regelmaat in het huis aanwezig. Jeanette: 'Op die manier worden ze een vertrouwd gezicht voor de buurt en hopen we dat mensen makkelijker even naar binnen stappen als ze vragen hebben of hulp nodig hebben.'

ACTIVITEITEN

Wout: 'Je kunt inderdaad informatie halen en brengen in het huis. Maar je kunt er ook als burens, als inwoners van Bovensmilde met elkaar naar binnen gaan en gewoon een kopje koffie drinken. En verder is het aan de bewoners wat ze willen doen, welke activiteiten ze willen organiseren. Daar zijn al veel ideeën over. En zoals ik al zei, we hebben veel enthousiaste reacties gehad naar aanleiding van onze informatieavond. Ik heb er alle vertrouwen in dat de mensen die gezegd hebben dat

Een belangrijk doel van het huis is dat inwoners van Bovensmilde elkaar kunnen ontmoeten.

ze iets willen doen ook echt iets gaan doen.' Jeanette vult aan: 'Het mooie is dat je niet allemaal alleen thuis bezig bent, maar elkaar ontmoet en samen met anderen kunt doen wat je leuk vindt.'

BEWONERSKRACHT

Jeanette vervult in deze projectgroep een ondersteunende rol. Jeanette: 'Het mooie van Bovensmilde is dat er zoveel bewonerskracht aanwezig is. De bewoners zijn zelf eigenaar van dit proces. Dat is anders dan bijvoorbeeld in Assen. Hier in Bovensmilde hebben de inwoners gewoon gezegd: 'dit gaan we doen.' Ik zie mijn rol in die zin dus meer als ondersteunend. Het eigenaarschap ligt echt bij de bewoners zelf.' Juul: 'Maar we zijn wel blij dat er hier een professionele kracht zit. Wij zijn natuurlijk vrijwilligers en dan is het wel heel prettig dat er een professionele kracht is die het overzicht houdt.' Wout: 'En de juiste lijntjes heeft.'

VAN ELKAAR LEREN

Jeanette: 'Het mooie is ook dat mensen van elkaar leren. Zo was er iemand die nog niet veel had gedaan met excel, maar die dat wel graag wilde leren. Dan is er iemand anders die haar helpt. Een ander voorbeeld is dat de projectgroep graag een speeltuintje wilde op de hoek van de straat. Daar gaat Duurzaam Bovensmilde nu ook aan meehelpen zodat er samen een natuurlijke speeltuin gerealiseerd kan worden. De Meester Weijerstraat

heeft weer veel ervaring met het betrekken van mensen bij een project en ook dat is heel belangrijk. Dus je krijgt nu ook die kruisbestuiving en dat is mooi.'

DE TOEKOMST

De officiële opening van het huis is in mei 2017. Juul: 'Maar we gaan open zodra het kan. De sleutel krijgen we op 1 maart en in feite gaan we direct al beginnen om het huis zo snel mogelijk in orde te krijgen.' Sietske: 'De facebookpagina is aangemaakt en wordt zo snel mogelijk gelanceerd.' Jeanette: 'Ik zie dit als een project dat in de toekomst ook voor de rest van Midden-Drenthe interessant kan zijn. Ik vind het een waardevol project.' Juul: 'Maar ook gelet op de participatiemaatschappij, daar past dit gewoon helemaal in. Je doet het als inwoners zelf en je doet het met elkaar.'



Iedereen doet mee met Maatwerk

In april 2010 is Welzijnswerk Midden-Drenthe gestart met het project Maatwerk. In dit project worden mensen met een bijstandsuitkering die geen arbeidsverplichting hebben, begeleid naar een zinvolle activiteit. Wat die zinvolle activiteit precies inhoudt, is voor iedereen anders. Dit hangt af van de mogelijkheden en de interesses van de deelnemer.

Een kwestie van maatwerk dus. Het uiteindelijke doel is dat de deelnemers weer meedoen in de maatschappij en iets 'terugdoen' voor de samenleving. Bijvoorbeeld door het doen van vrijwilligerswerk.



Deelnemers doen weer mee in de maatschappij en 'doen iets terug' voor de samenleving.

De deelnemers aan het Maatwerkproject worden begeleid door Marjo Sanders, consultant Participatie van Welzijnswerk Midden-Drenthe. Sinds de start van het project in 2010 zijn er al 220 mensen aangemeld. In 2016 heeft Marjo in totaal 48 deelnemers begeleid. Van deze 48 deelnemers zijn er 26 nieuw aangemeld in 2016. De overige 22 waren al in 2015 aangemeld. Eén van deze nieuwe deelnemers is Baukje de Jong. Zij kwam in oktober 2016 bij Marjo terecht na een gesprek met de consultant Werk van de gemeente Midden-Drenthe.

'Het begon allemaal toen ik op gesprek kwam bij de consultant Werk van de gemeente', vertelt Baukje. 'Ik had al een tijdje het gevoel dat het leven een beetje doelloos werd. Ik zat 24 uur per dag in huis en dat wilde ik niet meer. Ik vond het tijd worden om weer eens aan de slag te gaan. Maar daar had ik wel hulp bij nodig. Toen heeft de consultant Werk mij aangemeld bij Maatwerk.'

DIERENWEIDE STROOMDAL

'Na die aanmelding kwam Marjo om de hoek kijken. Ze is eerst bij mij thuis langs geweest voor een kennismakingsgesprek. In dat gesprek heb ik aangegeven wat mijn interesses zijn. Daarna heeft zij mij uitgelegd wat haar functie is. Ze ging mij begeleiden en als het moeilijk was kon ik altijd bij haar terecht. Vervolgens hebben we een aantal gesprekken gehad en bekeken wat ik echt leuk zou vinden. Ik wilde graag iets met dieren of met

ouderen doen. Maar mijn eerste keus was dieren. Daarom heeft Marjo een afspraak bij de dierenweide voor me geregeld. Daar zijn we samen naar toe gegaan en hebben we een gesprek en een rondleiding gehad. Toen dacht ik, dit lijkt mij wel wat. Volgens mij gaat dit wel lukken. Een week later kon ik al beginnen. Het was de bedoeling dat ik één dagdeel per week zou komen meehelpen. Maar na twee/drie weken had ik al zoiets van dit is wel heel erg leuk. Dus toen heb ik bij Marjo aangegeven dat ik wel twee keer in de week wilde helpen.' Marjo zei: 'Als dat voor jou goed voelt en ze het bij de dierenweide ook goed vinden, dan moet je dat doen.' 'Dus toen ben ik overstapt naar twee dagdelen per week. En tot op de dag van vandaag doe ik dat nog steeds'.

HOGE DREMPEL

Op de vraag hoe Baukje het vond om aangemeld te worden bij Maatwerk vertelde ze dat ze gelijk enthousiast was. Ze wilde graag iets doen, maar de drempel om zelf stappen te ondernemen vond ze hoog. Het was erg prettig voor haar dat ze daarin door Marjo werd begeleid. Wat haar vooral hielp, was dat er iemand naast haar stond, dat ze het niet alleen hoefde te doen. Dat was net het duwtje in de rug dat Baukje nodig had. 'Ik ben altijd bang dat mensen moeilijke vragen aan mij gaan stellen, dat ik dichtklap', vertelt Baukje. 'Daar heb ik volgens mij mijn hele leven al last van. En dan vind ik het gewoon prettig dat ik iemand naast mij heb die me aan kan vullen.

VERRIJKING VAN MIJN LEVEN

Baukje heeft het ontzettend naar haar zin bij de dierenweide. 'Het is een verrijking van mijn leven', zegt ze zelf. Baukje is gek op dieren. 'Het is de band die je met zo'n beest krijgt. Ik vind dat geweldig.' Baukje doet allerlei verschillende dingen. Zo voert ze de dieren en helpt ze mee met het onderhouden van het terrein. Denk aan vegen, bladruimen enzovoort. En de afwas doet ze ook. Baukje: 'Want dat moet ook gebeuren.' Het werken bij de dierenweide geeft Baukje een heel voldaan en goed gevoel. 'Ik heb hierdoor ook meer zelfvertrouwen gekregen. Ik vond het wel spannend. Maar na het eerste gesprek en de rondleiding had ik het gevoel dat dit wel eens wat kon worden. En het gaat goed. Ik heb het gevoel dat ik ertoe doe en dat ik het nog goed doe ook. Bij de dierenweide zijn ze ook tevreden over me, dus wat wil ik nou nog meer?'



Op de vraag hoe Marjo nu dit traject is ingegaan antwoordt ze: 'Ik ben er heel open in gestapt. We zijn samen in gesprek gegaan en hebben de tijd genomen om elkaar eerst te leren kennen. Daarna zijn we gaan kijken naar wat Baukje leuk vond om te doen. We hebben niet alleen gekeken naar waar ze goed in is, maar ook naar mogelijke valkuilen. Wat zijn punten waarop het moeilijk zou kunnen worden? En wat heeft Baukje dan nodig? Wat kan ze dan zelf doen en wat heeft ze daarin van mij nodig?'

Ook hebben we afgesproken hoe vaak we elkaar zien. Op dit moment doet Baukje het vooral heel goed zelf. Mijn rol is dan dat we elkaar af en toe spreken om te horen hoe het gaat. En of er bijzonderheden zijn.'

MAATWERK

'Het Maatwerktraject staat voor iedere deelnemer in het teken van activering. Hoe het traject verloopt, verschilt per persoon. De naam Maatwerk is dan ook heel treffend. Baukje wist bijvoorbeeld al in het eerste gesprek wat ze graag zou willen doen. Dan kun je heel gericht gaan zoeken. Maar het is niet altijd direct duidelijk wat iemand zou willen of kunnen. Dan gaan we dat eerst onderzoeken. Soms bekijken we dat individueel, maar er kan bijvoorbeeld ook een workshop aangeboden worden in groepsverband. We richten ons dan op de vragen wie ben ik, wat kan ik en wat wil ik? Waar word ik blij van? Het mooie van Maatwerk is dat we de tijd hebben om kwaliteiten en mogelijke belemmeringen in kaart te brengen. Om vervolgens te kijken welke activiteit passend kan zijn. Dit is in de vorm van vrijwilligerswerk, een training of workshop. Ik ondersteun de deelnemer bij het starten van de activiteit. In het geval van vrijwilligerswerk ga ik mee naar het kennismakingsgesprek. Het is belangrijk dat er van beide kanten een klik is en dat we concrete afspraken maken over de invulling van het vrijwilligerswerk. Vaak beginnen we met een proefperiode en als dat goed verloopt, worden verdere afspraken gemaakt. Soms gaat het gelijk heel goed, zoals bij Baukje. En soms blijken de plekken of de werkzaamheden niet helemaal aan te sluiten bij de wensen en mogelijkheden. Dan gaan we op zoek naar een activiteit die beter bij de deelnemer past.'

MAXIMAAL EEN JAAR

'Het Maatwerktraject duurt maximaal een jaar. Als de werkzaamheden gedurende drie maanden naar wens verlopen en het maximaal haalbare doel is bereikt, dan kan Maatwerk



eerder afgesloten worden. Het is wel altijd de insteek dat de activiteit voor langere tijd is. Als ik na een jaar (of eerder) uit beeld verdwijnt, is het alleen mijn begeleiding die verdwijnt. Maar het vrijwilligerswerk gaat door. Vanaf dat moment is de gemeente weer contactpersoon. Voor de één is het doen van vrijwilligerswerk al een mooi doel op zich. Anderen kunnen misschien nog doorstromen naar een opleiding of betaald werk. Ook dat verschilt per deelnemer.'

GOED CONTACT

'Naast het contact met de deelnemers, is het contact met de organisaties en de werkconsulenten van de gemeente erg belangrijk. Dit maakt het werk voor mij ook zo leuk en afwisselend. De samenwerking met de werkconsulenten van de gemeente vind ik erg prettig verlopen. We weten elkaar te vinden voor overleg en afstemming. Ik rapporteer over de voortgang en het beëindigen van het Maatwerktraject gebeurt in overleg met elkaar. Maatwerk biedt deelnemers de kans om eigen talenten te ontdekken en deze in te zetten!'

GEERT GIEZEN DIERENWEIDE 'T STROOMDAL

'Omdat we wel wat extra hulp konden gebruiken hadden we een vacature uitgezet bij het Servicepunt Vrijwilligerswerk van Welzijnswerk Midden-Drenthe. Naar aanleiding van die vacature heeft Marjo contact met ons opgenomen. Ze gaf aan dat ze wel iemand wist die dit graag zou willen proberen. En zo hebben we kennis gemaakt met Baukje. Ze is samen met Marjo op kennismakingsgesprek geweest. Daarna heeft ze een ochtend meegelopen. Daarover was ze erg enthousiast. Toen hebben we gezegd, dan kom je maar gewoon terug. Je bent welkom bij ons. Dat heeft ze gedaan en ze heeft nog geen dag gemist. Iedereen die vrijwilligerswerk kan doen en de handen uit de mouwen wil steken is welkom bij ons. Marjo en ik hebben af en toe contact over hoe het gaat. En tot nu toe gaat het goed. En als er iets is kunnen we Marjo altijd bellen. Ik hoop dat ze nog een keer een nieuwe kandidaat voor ons heeft!'

In gesprek met de leefstijlcoach

Sinds een aantal jaren is Roelie Kuipers niet alleen ouderenwerker, maar ook leefstijlcoach bij Welzijnswerk Midden-Drenthe. Vaak wordt gedacht dat een leefstijlcoach zich vooral bezighoudt met diëten en afvallen, maar niets is minder waar. Leefstijl is veel breder. Het gaat over vragen als hoe ontspan je je, beweeg je wel of niet, hoe ga je om met stress?

Natuurlijk is kennis over voeding belangrijk, maar het is meer dan dat. Wat doet een leefstijlcoach dan wel? En wat is de toegevoegde waarde van een leefstijlcoach binnen het welzijnswerk?



Een leefstijlcoach die werkt binnen het welzijnswerk is laagdrempelig benaderbaar voor iedereen.

Roelie: 'Ik ben leefstijlcoach geworden omdat ik iets miste binnen het welzijnswerk. We krijgen veel vragen die te maken hebben met allerlei leefstijlaspecten. Met als belangrijkste vraag: Hoe blijf ik zo lang mogelijk gezond en zelfstandig? Dit heeft alles te maken met aandacht voor leefstijl. Vooral preventie speelt hierbij een belangrijke rol. Daarin miste ik een stukje kennis. Daarom heb ik een paar jaar geleden de vraag gesteld of we daar iets mee konden doen als organisatie en dat kon. Ik ben de opleiding tot leefstijlcoach gaan volgen in Groningen en daar heb ik nog geen dag spijt van gehad.'



INTERNE VOORLICHTING

Na het afronden van haar opleiding is Roelie in 2015 begonnen met voorlichting op de werkvloer. Ze heeft de dorpenbezoeken bezocht en voorlichting gegeven over haar werk. 'Niet alleen zodat ze weten wat ik doe en waarvoor ze bij me terecht kunnen, maar ook om bewustwording op gang te brengen over hun eigen leefstijl. Zo leuk om te zien hoe veel collega's hiermee enthousiast aan de slag zijn gegaan. Want natuurlijk hebben we met elkaar ook een voorbeeldfunctie.'

LEEFSTIJLCOACHING

'Mensen denken nog steeds dat een leefstijlcoach veel bezig is met diëten', vertelt Roelie. 'Maar daar heeft het niets mee te maken. Leefstijl is veel meer dan dat. Leefstijlcoaching gaat letterlijk over leefstijl.'

Hoe ontspan je je? Hoe ga je om met stress? Natuurlijk komt er kennis over voeding en beweging bij kijken. Maar het gaat vooral om de vraag, hoe zorg je ervoor dat mensen zich bewust worden van hun eigen leefstijl? Hoe laat je ze nadenken? Door hier met een cliënt over te praten komt iemand vaak zelf al met ideeën. Leefstijl gaat bijvoorbeeld ook over contacten. Denk aan een oudere die het lastig vindt om contact te zoeken en daardoor veel alleen thuis zit. Dan ga ik samen met diegene nadenken over de mogelijkheden die er al zijn. Bijvoorbeeld in de wijk of in de buurt. En dan ontdekt iemand soms al snel dat er meer mogelijk is dan gedacht. Ook dat is leefstijlcoaching. Coaching wil dus niet zeggen dat je mensen een idee in handen geeft, of dat je

mensen vertelt hoe het moet. Absoluut niet. Iemand moet zelf ontdekken hoe het anders kan. Mensen zijn zelf verantwoordelijk voor de invulling van hun leven en het is ook belangrijk dat je die verantwoordelijkheid daar laat. Maar dat je wel mensen probeert te prikkelen, te motiveren om een duurzame verandering op gang te brengen.'



VOOR ALLE DOELGROEPEN

Inmiddels heeft leefstijlcoaching via het welzijnswerk veel ingangen gevonden. Roelie: 'Juist ook welzijnswerk is bezig met leefstijl van mensen. Een leefstijlcoach die werkt binnen het welzijnswerk is laagdrempelig benaderbaar voor iedereen.' Dat is ook terug te zien in de diversiteit aan activiteiten waar Roelie het afgelopen jaar aan heeft meegewerkt. Zo heeft ze onder andere:

- een workshop verzorgd voor het contactpunt mantelzorg;
- voorlichting gegeven aan seniorenvoorzitters/medewerkers en vrijwilligers;
- voorlichting gegeven op scholen;
- meegewerkt aan de Beleef Sport- en Cultuurdag;
- deelgenomen aan de projectgroep 80 in 30;
- op markten en fairs gestaan.

Roelie: 'Als ik ergens voor gevraagd word, ga ik eerst met de mensen om tafel. Dan vraag ik hoe ze een leefstijlcoach zien en wat ze van mij verwachten. Soms denken mensen dan inderdaad dat ik allerlei diëten in een boekje heb staan en dat ik daarover kom vertellen. Dan leg ik uit dat dat niet zo is. Maar dan is de interesse wel vaak gewekt. Dan ontdekken ze dat het veel breder is wat ik doe en gaan we overleggen wat nou precies de vraag is. Dan gaat het bijvoorbeeld om een groep ouderen die graag wat onrust weg wil nemen over al die nieuwe voedselhypes. Nou dan ga ik daarmee aan de slag en laat ik de mensen hun vragen stellen. Aan de hand van zo'n bijeenkomst ontstaan er ook weer nieuwe netwerken en zo word ik daarna weer door een andere groep ingeschakeld.'

ZOVEEL MOGELIJK STIMULEREN

Roelie: 'Maar ik sta ook vaak op een markt of een fair. Dat zijn trouwens echt fantastische plekken om met mensen in gesprek te komen. Laatst kwam er op zo'n fair iemand langs met een rollator. Die ziet dan dat ik stappentellers bij mij heb en zegt direct: 'dat is niks voor mij he?'. Toen vroeg ik: 'wandelt u overdag wel?' 'Ja hoor, naar het hertenkamp' was de reactie. En dan stel ik voor om eens een extra rondje te lopen en de stappenteller mee te nemen. En dan reageert iemand met: 'Ja leuk, dat ga ik proberen'. Dan blijkt dus dat zo'n stappenteller ook iets kan zijn voor iemand die met een rollator loopt. We hebben allemaal vaak vooroordelen. Dit is een ouderengroep dus die moet denken aan hulpmiddelen. Of dit is een jongerengroep en die kan nog wel dit of dat. Maar het is allemaal individueel. Het gaat erom dat iedereen zo goed mogelijk zijn leven leidt op zijn of haar eigen manier. En dat hun leefstijl past en goed is. Ik probeer mensen daar zoveel mogelijk in te stimuleren en te ondersteunen.'



GEZOND IN MIDDEN-DRENTHE

Afgelopen jaar is ook de werkgroep Gezond in Midden-Drenthe opgestart, vanuit een stimuleringsprogramma van de gemeente Midden-Drenthe. In de werkgroep zitten verschillende professionals uit verschillende organisaties. Het doel van deze werkgroep is om zo effectief mogelijk gezondheidsproblemen aan te pakken door gezondheidsachterstanden aan te pakken. Roelie: 'Door in zo'n werkgroep de krachten te bundelen kun je meer bereiken dan in je eentje. Je moet elkaars krachten ondersteunen. Die samenwerking is belangrijk. Je hebt korte lijnen, je weet bij wie je moet zijn en je leert elkaars doelgroep beter kennen. Stel, de jongerenwerker krijgt een vraag van zijn of haar doelgroep binnen. Daar kan ik misschien ook iets mee als het over bepaalde aspecten van leefstijlcoaching gaat. Of juist de JOGG-regisseur, als het beter in haar pakket past.'

NOG BETER OP DE KAART

Het komende jaar wil Roelie het onderwerp leefstijl graag nog beter op de kaart zetten. Roelie: 'Ik wil er graag naar toe werken dat leefstijl niet alleen iets van mij is maar dat

iedereen het mee kan nemen in het werk.

Dat iedereen weet waar de wegen zijn en dat er aandacht is voor gezondheid en leefstijl. Op dit moment staan er voor de komende maanden diverse bijeenkomsten en leefstijlactiviteiten gepland.'

MEERWAARDE IN HET WERK

Roelie: 'Mijn kennis over leefstijlcoaching is echt een meerwaarde voor mijn werk als ouderenwerker. Dat heb ik inmiddels wel ervaren. Doordat je met leefstijlcoaching bezig bent, kun je soms dingen beter inschatten en zelfs voorkomen. Ik vind het echt verrijkend voor het werk wat ik doe. Dat merk ik ook in mijn omgeving. Ik krijg steeds meer verzoeken om mee te denken en mee te werken in diverse vakgroepen. Ook komt er steeds meer belangstelling vanuit de dorpen. Kortom: ik ben blij dat ik deze stap heb gezet en ik hoop dit mooie en belangrijke werk nog lang te doen.'

Langer thuis wonen in Midden-Drenthe

Wanneer je met plezier in je eigen huis woont, wil je daar graag zo lang mogelijk blijven wonen. Met een paar slimme aanpassingen en met hulp van je omgeving kan dat veel langer zijn dan je nu denkt. Maar dan is het wel belangrijk om op tijd na te denken hoe je later wilt wonen. Er zijn allerlei nieuwe technologieën en mogelijkheden om je huis aan te laten passen.

Maar welke mogelijkheden zijn dat dan? En hoe zien ze eruit? Dat is sinds mei 2016 te zien in de voorbeeldwoning van Langer Thuis aan de Kievitlaan 38 in Beilen. Langer Thuis is een initiatief van Welzijnswerk Midden-Drenthe en woningcorporatie Woonservice.

“... we richten ons ook op senioren die wel al vooruitdenken over hoe ze langer thuis kunnen blijven wonen. Zij weten vaak niet dat dit soms met simpele aanpassingen al mogelijk is.”

Henk Dekker (teamleider Dorpenteam Beilen) en Katja Oude Velthuis (ThuisBest adviseur Woonservice) zijn allebei vanaf de start betrokken geweest bij het project. Langer thuis wonen is een actueel thema en zowel Welzijnswerk als Woonservice wilden daar iets mee doen. Beide organisaties zagen praktische mogelijkheden om invulling te geven aan dit thema en zo ontstond al snel het project Langer Thuis.

BEWUSTWORDING

Katja: 'We richten ons met Langer Thuis voornamelijk op de 65-/70-plussers. We willen mensen graag triggeren om alvast vooruit te denken en niet te wachten totdat ze minder mobiel zijn. Maar we richten ons ook op de senioren die wel al vooruitdenken over hoe ze langer thuis kunnen blijven wonen. Zij weten vaak niet dat dit soms met simpele aanpassingen al mogelijk is.' Henk: 'Het is echt een bewustwordingsverhaal. Je kunt de doelgroep nog wel iets breder zien als je het bijvoorbeeld ook hebt over kinderen van ouderen die in aanmerking zouden kunnen komen.'

BELEEFHUIS DOETINCHEM

Er werd zowel een stuurgroep als een projectgroep Langer Thuis samengesteld met medewerkers van beide organisaties. Eén van de eerste acties van de projectgroep was een excursie naar het beleefhuis in Doetinchem. Katja: 'Dat bezoek aan het beleefhuis was erg overweldigend. We waren verbaasd om te zien wat er allemaal mogelijk is. Er kan zo ontzettend veel. We kwamen al snel tot de conclusie dat wij dit niet allemaal moesten laten zien bij ons in de woning maar dat we ons moesten beperken tot de meest praktische aanpassingen. Maar we hebben er wel veel leuke ideeën opgedaan.' Henk: 'Het bezoek gaf ons inderdaad inzicht in wat je wel zou willen, maar ook wat je niet zou willen. Na dit bezoek hebben we al snel besloten dat we een realistische woonsituatie wilden creëren. Dat mensen het huis binnen zouden stappen en het gevoel zouden hebben dat ze daar over een maand ook in zouden kunnen wonen.'

WONING MET AANPASSINGEN

Langer Thuis is elke maandagochtend geopend van 9.00-12.00 uur. Mensen kunnen dan zonder afspraak een kijkje komen nemen in het huis. Katja is elke maandagochtend aanwezig om een rondleiding te geven en/of vragen te beantwoorden. Katja: 'Eigenlijk moet ik bij elk bezoek wel zeggen dat Langer Thuis geen aangepaste woning is, maar een woning met aanpassingen. Dat is wel een verschil. Dan wordt er bijvoorbeeld opgemerkt dat de deuropeningen niet breed genoeg zijn voor een rolstoel. Dat klopt, je kan er niet goed met een rolstoel doorheen, wel met een rollator. Maar dat is niet anders, dat is de constructie van het huis. Het is een bestaande woning die is aangepast, geen nieuwbouw.' De vragen die Katja op de maandagochtend krijgt zijn erg divers.





Veel mensen zijn nieuwsgierig naar de lift die in het huis is geplaatst. Alleen niet elke woning is geschikt voor een lift. Dan kijkt Katja samen met iemand welke mogelijkheden er dan wel zijn. Maar er komen ook mensen langs die een eigen woning hebben en die graag willen weten hoe ze daar langer kunnen blijven wonen. Een wisselend publiek dus.

RONDLEIDINGEN

Naast de inloopochtenden is het ook mogelijk om een afspraak te maken voor een bezichtiging/rondleiding. Daarnaast geven seniorenvoorlichters van Welzijnswerk regelmatig rondleidingen aan groepen. Seniorenvoorlichters zijn getrainde vrijwilligers die goed op de hoogte zijn van allerlei zaken rondom het thema langer thuis wonen. Henk: 'Wat we zien is dat de meer concreet geïnteresseerden langskomen op de maandagochtenden. In de rondleiding zie je vaak dat mensen meegaan die wat hun leeftijd betreft wel gerelateerd zijn aan het onderwerp, maar persoonlijk nog niet. De interesses van

de mensen in de groep verschillen dan ook vaak. Daarom houden we veel vrijheid in de rondleidingen en gaan we graag met de mensen in gesprek. Ik merk dat de seniorenvoorlichters die zich hiervoor beschikbaar hebben gesteld veel plezier aan deze rondleidingen beleven. Het is geen standaardverhaal wat ze afdraaien, maar het is echt in gesprek komen met mensen.'

DISCUSSIE

Henk: 'Mensen kijken soms terecht heel kritisch. Niet alles is aanwezig in het huis. Maar wij vinden het ook belangrijk dat er discussie ontstaat bij mensen over welke aanpassingen dan mogelijk zijn. Dat kan groot, maar soms ook klein zijn. Een mooi voorbeeld is dat we in Doetinchem een postvanger zagen van plastic. Later zag ik die ook bij de voordeur van een huis in de wijk waar de voorbeeldwoning staat. En daar was de postvanger gewoon een plastic tas van de Action. Het gaat echt om de bewustwording. We proberen daarom ook van alles te ondernemen. Maar die bewustwor-

ding is nog niet altijd zo makkelijk. Wel als je ze eenmaal binnen de poort hebt, maar om ze daar te krijgen is lastig. Mensen die 50 zijn en nog fit, hebben nog niet zo het idee dat ze Langer Thuis eens zouden moeten bekijken. Maar er kan zomaar iets gebeuren waardoor je er opeens sneller aan toe bent dan je denkt. Dus dat vind ik wel een uitdaging. Hoe krijg je mensen zover dat ze belangstelling hebben voor dit thema? Dat zeggen we ook steeds tegen elkaar. Het Langer Thuis huus stopt een keer. Dan wordt de sleutel ingeleverd en wordt het huis weer gewoon verhuurd. Maar het thema stopt niet. Zowel voor Woonservice niet als voor ons. Hoe zorg je er dan voor dat het thema onder de aandacht blijft? Ook daar zijn we als werkgroep mee bezig.'

WAAROM DIT PROJECT?

Henk heeft wel eens de vraag gekregen waarom Welzijnswerk in dit project is gestapt. Wat heeft dit nu met welzijn te maken? Henk: 'Iemand's woonsituatie is absoluut van invloed op zijn of haar welzijn. Daar willen we met dit huis eens op inzoomen. Maar woonplezier zit hem niet alleen in aanpassingen. Het hebben van een netwerk is ook belangrijk. Hoe zit het bijvoorbeeld met een thema als eenzaamheid? Want langer thuis wonen kan voor iemand ook betekenen langer alleen thuis wonen. En zo komen er binnen het project Langer Thuis nog veel meer thema's aan bod die allemaal hierop aansluiten. Denk aan leefstijl, naberschap, dementie en veiligheid.'

Katja: 'Bij veel mensen leeft nog het idee dat ze, als ze ouder worden, wel kunnen verhuizen naar een seniorenwoning. Maar het aantal senioren gaat de komende jaren zo snel groeien dat wij niet iedereen meer kunnen huisvesten. Er gaan dan enorme wachtlijsten ontstaan voor onze seniorencomplexen. Daarom willen wij daar nu al op inspelen door te kijken wat we voor mensen kunnen doen. Eén van die dingen is dus het aanpassen van bestaande woningen.'



2017

In 2017 wil de projectgroep Langer Thuis specifiek gaan werken aan de hand van verschillende thema's. Het plan is om op thematische wijze een aantal miniplatforms te gaan organiseren. Met daarnaast een tweetal wat grotere manifestaties. De miniplatforms worden vormgegeven aan de hand van thema's. Hiervoor worden gericht mensen uitgenodigd die op de één of andere manier met dit thema te maken hebben.

SPONSOREN

Henk: 'We zijn blij dat de organisaties deze stap hebben willen nemen. Maar dat niet alleen. We zijn ook ontzettend blij met een groot aantal sponsors die hun medewerking aan het huis hebben gegeven. Anders had de tuin er niet bij gelegen zoals hij erbij ligt en had het huis er van binnen niet uitgezien zoals het er nu uit ziet.'



Correspondentie

Postbus 57
9410 AB Beilen


Adres


Nassaukade 4
9411 KG Beilen

T 088 16 51 200

E info@welzijnsworkmd.nl

W www.welzijnsworkmd.nl

 [@welzijnsworkmd](https://www.facebook.com/welzijnsworkmd)

 [@WelzijnsworkMD](https://twitter.com/WelzijnsworkMD)

Colofon**Tekst, redactie en coördinatie**

Welzijnswork Midden-Drenthe

Ontwerp en opmaak

AlbertsKleve, bureau voor grafisch ontwerp BNO

Fotografie

Anneke Bloema, The Factory II

© Welzijnswork Midden-Drenthe, april 2017



Welzijnswork
Midden-Drenthe

Vertrouwd en dichtbij