

THUISBLIJVER

Plezierig thuis blijven wonen in
Midden-Drenthe

Uit-
gelezen?
Geef 'm
door!

NUMMER 2 | SEPTEMBER 2017

Kennismaking met de buren

Schoolkinderen nemen
een kijkje in de keuken van
Promens Care

Met o.a:

Testpanel gezocht
Deel uw ervaringen over
technische snuffjes in huis

ANWB Automaatje
Leefbaarheid begint bij jezelf


WELZIJN WONEN ZORG=
VOORUITDENKEN

WELZIJN, WONEN EN ZORG = VOORUIT DENKEN

Voor u ligt de tweede editie van de Thuisblijver, een tijdschrift met tips en vooral inspirerende verhalen over langer plezierig thuis wonen. Bij de lancering van de eerste Thuisblijver was ik net wethouder geworden in Midden-Drenthe. Eén van mijn eerste officiële 'optredens' was het in ontvangst nemen van het allereerste exemplaar.

SAMEN

Net als veel inwoners van onze gemeente heb ik het tijdschrift met veel plezier gelezen. Ik ben trots op het feit dat er in Midden-Drenthe zoveel prachtige voorbeelden zijn van hoe inwoners er samen voor zorgen dat we langer plezierig thuis kunnen blijven wonen. En dan gaat het zeker niet alleen om de oudere inwoners. Ook voor onze inwoners met een beperking geldt, dat we er steeds meer samen voor zorgen dat ze – meestal met wat professionele ondersteuning – zelfstandig deel uit maken van onze samenleving. Een mooi voorbeeld van hoe dat in de praktijk gaat, leest u in het artikel over twee cliënten van de Westhoek die werken op de basisscholen de Eshorst en de Beatrix in Beilen.

MOOIE VERHALEN

Uiteraard zijn in deze editie van de Thuisblijver weer allerlei mooie verhalen opgetekend van initiatieven die bijdragen aan een fijne leefomgeving waarin mensen langer zelfstandig kunnen blijven wonen. Soms met een beetje hulp van een organisatie of de gemeente, zoals het ANWB Automaatje in de Broekstreek en Witteveen. Soms ook helemaal opgezet en uitgevoerd door buurtgenoten zoals de buurtzorg in de Schapendrift in Beilen.

NAAR ELKAAR OMZIEN

In mijn eerste half jaar als wethouder heb ik gezien hoeveel er in onze gemeente gebeurt op het gebied van Welzijn, Wonen en Zorg. Hoe inwoners naar elkaar omzien en mogelijkheden bedenken én realiseren om iets voor elkaar te betekenen. Als gemeente kunnen wij daar alleen maar trots op zijn en waar mogelijk en nodig ons steentje bijdragen.

INSPIRATIE

Ik hoop dat deze Thuisblijver ook weer een steentje bijdraagt aan het vooruitdenken over de manier waarop u in de toekomst wilt wonen en hoe u het welzijn en de zorg voor uzelf en voor uw omgeving vormgeeft. Gezien de positieve reacties op de eerste Thuisblijver, heb ik er alle vertrouwen in dat deze tweede editie ook weer volop inspiratie gaat opleveren!

Namens alle samenwerkingspartners Welzijn, Wonen en Zorg wens ik u veel leesplezier.

Dennis Bouwman, wethouder



INHOUD

“Ik kom hier heel graag” 03



Buurtinfohuis Bovensmilde 04

Willem en Nathalie van de Westhoek werken op een basisschool 06

Handige, technische snufjes voor in huis 10

Op pad met twee wijkverpleegkundigen 12



“De ThuisBest huislift is echt een uitkomst” 14

Wat u zelf kunt doen om woninginbraken te voorkomen 16



“Er zijn voor hen die het nodig hebben” 18

Digitaal op weg met ‘Klik en Tik’ 20



Op zoek naar creatieve oplossingen als iets niet meer lukt 22



Leefbaarheid begint bij jezelf 24

Blijf in beweging 26

Omdat u niet alles zelf kunt weten 27

In dagactiviteitencentrum Berkenhof hebben mensen het naar hun zin

“Ik kom hier heel graag”

Mevrouw Dekker heeft het naar haar zin in Dag-activiteitencentrum Berkenhof in Beilen. Ze komt er twee dagen per week. “Toen de thuiszorg me een paar jaar geleden vertelde over de mogelijkheden van het dagactiviteitencentrum, vond ik het meteen een goed idee. Ik had weinig om handen. Er was steeds minder om naar uit te kijken en ik verveelde me. In de Berkenhof is het gezellig. Ik geniet van het contact met de anderen en de dingen die we hier doen.”

Mevrouw Dekker is graag actief. Ze houdt van breien en van fietsen. Dat lukt nog goed op de duofiets, waarop ze graag een tochtje maakt met Twan Willems - stagiair van Cicero (onderdeel van het Drenthe college in Assen). “We passen het activiteitenaanbod zoveel mogelijk aan op wat mensen leuk vinden en waar ze behoefte aan hebben”, vertelt Marjan Wienen – begeleider en zorgverlener van Berkenhof.

Mevrouw Dekker gaat er graag samen met stagiair Twan Willems even op uit op de duofiets.

“Als iemand graag leest of het leuk vindt om een puzzel te maken dan kan dat. Ook wordt er regelmatig muziek gemaakt, samen gezongen of een spelletje gespeeld.” “Tussen de middag ga ik graag even rusten”, vult mevrouw Dekker aan. “Na de hersenbloeding die ik in november heb gehad, heb ik dat echt nodig. Hier in Berkenhof wordt daar rekening mee gehouden en dat is erg fijn.”

Goed vertoeven

In de gezellige, lichte woonkamer van Berkenhof, die uitkijkt op de tuin is het heerlijk vertoeven. “Bij ons is veel mogelijk”, vertelt Marjan. “Samen met vrijwilligers van Altingerhof - waar Berkenhof in gevestigd is - organiseren we van alles. Zo wordt er geschilderd, zijn er regelmatig workshops sieraden of kaarten maken en komen

er wekelijks verse bloemen om te schikken. Ook Boris, de hond van een van de zorgverleners van Altingerhof, komt wekelijks langs en is erg geliefd. Even knuffelen en spelen met de hond vinden de meesten geweldig. Maar ook mensen die niet zo van honden houden, zijn dan actiever en alerter. We houden Boris uiteraard bij hen uit de buurt, maar merken dat ze toch meer betrokken zijn bij wat er gebeurt. Ze houden Boris goed in de gaten. Vooral de mensen met dementie leven ervan op.”

Kleur aan de dag

“Alle ouderen die weinig sociale contacten hebben en daar last van hebben, die eenzaam zijn of vanwege (beginnende) dementie behoefte hebben aan meer structuur of een zinvolle invulling van de dag, kunnen bij ons terecht”, legt Marjan uit. “Voor mantelzorgers kan het een uitkomst zijn als een partner of ouder één of meerdere dagdelen bij ons komt. Nu mensen steeds vaker langer thuis wonen, ook met dementie, is dagbehandeling vaak heel prettig. Ook omdat de groepen hier klein zijn. Een ander voordeel is dat mensen die bij ons komen, meteen kennismaken met woonzorgcentrum Altingerhof en haar bewoners. Als thuis wonen op een gegeven moment niet meer gaat, is de overstap naar wonen in Altingerhof beter en gemakkelijker te maken.”



Een bruisende ontmoetingsplek
voor jong en oud

Buurtinfohuis Bovensmilde



Met man en macht klusten, poetsten en schoffelden vrijwilligers om alles op tijd af te krijgen voor de 'grand opening'. Nu nog geen week later is Bovensmilde een kleinschalige ontmoetingsplek rijker. Het Buurtinfohuis bruist van de gezelligheid en energie!

"Het Buurtinfohuis brengt ideeën en mensen bij elkaar..."

Het idee voor een Buurtinfohuis ontstond bij een aantal vrijwilligers van de Buurtacademie, Duurzaam Bovensmilde, de bewonerscommissie Meester Weijerstraat en MalukuBovensmilde. Juist deze bijzondere mix van groepen en de onderlinge samenwerking maakt dit project zo uniek en kansrijk. Geen wonder dat de gemeente Midden-Drenthe, woningcorporatie Actium en Welzijnswerk Midden-Drenthe het bewonersinitiatief ondersteunen.

Huis van het dorp

Inwoners van Bovensmilde - en iedereen daarbuiten - is van harte welkom in het Buurtinfohuis. Voor een kopje koffie en een gezellig praatje, advies over wonen en zorg of een leuke activiteit. "Veel kan en mag en iedereen kan meedoen", aldus Wout Stam. De activiteiten hebben geen commercieel doel en zijn uitsluitend kostendekkend. Zo kan iedereen ook echt méédoen. "Veel mensen vergelijken ons met een dorps huis, maar dat is het Buurtinfohuis in onze ogen niet. Er is absoluut ruimte voor buurtactiviteiten, alleen wij organiseren ze niet zelf. Het Buurtinfohuis faciliteert en ondersteunt. Wij brengen ideeën en mensen bij elkaar. We zijn een huis van het dorp."

| Activiteiten Buurtinfohuis Bovensmilde | | |
|--|---|---|
| | ochtend | middag / avond |
| maandag | Koffieochtend Dames wandelgroep | |
| dinsdag | | |
| woensdag | Koffieochtend Spreekuur Welzijnswerk Midden-Drenthe Zanggroep | |
| donderdag | Koffieochtend Huiskamerbijeenkomst | Brei- en activiteitentafel (start na de zomer) |
| vrijdag | Spreekuur Actium | |

Buurtinfohuis J. de Walstraat 3, 9421 PN Bovensmilde
E: buurtinfo.bs@gmail.com | T: 0592 866 202

Like www.facebook.com/BuurtinfohuisBS en blijf op de hoogte van het actuele activiteitenaanbod!

Dat het Buurtinfohuis voor iedereen leuk en toegankelijk is, blijkt wel uit alle ideeën en bewonersinitiatieven die als paddenstoelen uit de grond blijven schieten. Van een dames wandelgroep tot een gemengd zangkoortje. En van het creëren van een eigen moestuin tot het opzetten van een dorpswerkplaats. Vooral het onderlinge contact tussen autochtone en allochtone dorpingen, maakt het Buurtinfohuis tot een veelbelovend project. Sietske Doek: "Het persoonlijke contact spreekt me ontzettend aan. Dat je zelf bezig bent, daar iets van opsteekt en daarmee ook nog eens een ander helpt."

Er wordt door de vrijwilligers hard gewerkt om van het Buurtinfohuis een succes te maken. "Al dat huis-aan-huis flyeren is best tijdrovend, maar die energie levert ook veel op. Daarnaast hebben we onderling ook erg veel plezier", zegt Sietske Doek. Marjo van Zuthem: "Als we de band met de Molukse gemeenschap en onderlinge afstemming kunnen versterken, is voor mij het project geslaagd. Ongeacht of het Buurtinfohuis in de toekomst blijft bestaan of niet."

Gezamenlijk doorgaan, zonder treuzelen

"De zanggroep zong tijdens de opening het Molukse lied Toma madju. De zin 'gezamenlijk doorgaan, zonder treuzelen' is me hierin erg bijgebleven", zegt Wout Stam. "Ik zie dat echt als ons motto." Er wordt actief samengewerkt en geïnvesteerd in de onderlinge samenwerking, zoals met MFA De Spil. "We zijn geen concurrenten van elkaar. Juist niet. We versterken elkaar.", vult Marjo van Zuthem aan. "Kom anders zelf eens kijken. Als de vlag buiten wappert, staat de deur open!", grapt Wout Stam.



Willem en Nathalie van de Westhoek werken op een basisschool

Aan de Reigerlaan in Beilen staat de Westhoek; een locatie voor Werken, Dagbesteding en Leren (WDL) voor mensen die extra zorg, structuur en begeleiding nodig hebben. Het zijn mensen met zowel een VG-indicatie als een GGZ-indicatie.

De Westhoek kent verschillende vormen van dagbesteding, zoals productie-werkzaamheden, kook- en bakactiviteiten en schilderen. Maar ook daarbuiten kun je de medewerkers van de Westhoek tegenkomen. Zo werkt Willem Bosman (57) een uur per week op Kindcentrum Beatrix en is Nathalie Feenstra (18) maandagochtend te vinden op Kindcentrum de Eshorst in Beilen.

‘Ik vind je een hele lieve juf’

In beide gevallen kwamen de scholen in eerste instantie via één van de ouders van de kinderen op school in contact met Promens Care. “Onze school staat naast de Witte Valken - een woonvoorziening van Promens Care. De kinderen lopen er elke dag langs, maar wie hun burens zijn wisten ze niet. Vreemd toch? Voor kinderen is het goed dat ze zien dat niet bij alle mensen alles maar vanzelf





Hilbert Kiers (links) is enthousiast over de samenwerking met Promens Care.

gaat en dat de samenleving zeer divers is. Daarnaast vind ik dat we een verantwoordelijkheid hebben naar de maatschappij toe. Ik durfde deze uitdaging dan ook aan te gaan”, zo vertelt Klaas Hessels (60) – directeur van de Eshorst. Dit geldt ook voor Kindcentrum Beatrix, waar Hilbert Kiers (62) directeur is: “Wij stonden er direct positief tegenover en wilden graag met Promens Care in zee gaan.”

Willem

Beide directeuren keken wat de medewerkers op school zouden kunnen doen. “Op de Beatrixschool vroegen we altijd ouders om het schoolplein te onderhouden. We wilden deze werkzaamheden graag op een andere manier beleggen. En zo kwamen we op het idee om dit aan de medewerkers van Promens Care te vragen. De eerste keer kwamen ze met een groep mee-werkers naar school. Een hele geslaagde middag, maar het bleek niet mogelijk om dit op deze wijze structureel vorm te geven. Daarop besloten we om dit voort-

aan door één persoon te laten doen”, aldus Hilbert. Nu komt Willem elke maandagmiddag het schoolplein onderhouden. Een baan die prima bij zijn opleiding, de lagere land- en tuinbouwschool, past. “Ik zorg ervoor dat het plein schoon is, dat er geen rommel meer ligt en ik veeg het overal netjes aan. Ik vind het heerlijk om buiten te werken, mits het goed weer is. Ik laat me natuurlijk niet kletsnat regenen”, lacht Willem. Als onderdeel van het team drinkt Willem regelmatig koffie met de juffen van de school. “Dat vind ik nog wel een beetje lastig. Ik weet niet altijd waar ik dan met hen over moet praten, maar dat contact moet natuurlijk ook groeien. Ik moet altijd even wennen, maar om eerlijk te zijn voel ik me hier nu wel thuis”, meent Willem.

Nathalie

Op de Eshorst voert Nathalie elke maandagochtend diverse werkzaamheden uit. “Ik ruim de vaatwasser in en uit, schil het fruit voor de jongste kinderen, gooi oud papier weg, maak het speelgoed schoon van de BSO

en ga met de kinderen naar buiten”, somt Nathalie op. En binnenkort vouwt ze wekelijks de was op. “In het begin is het aftasten; wat kun je Nathalie allemaal vragen. Gelukkig is Nathalie niet bang om hulp te vragen. Als ze iets niet weet dan weet ze mij of een collega wel te vinden. Ze leert hier hoe je omgaat met collega’s en met de kinderen, hoe je hen kunt assisteren, ze leert om dingen te overleggen en te vragen. Echt hartstikke goed!”, meent Klaas. Klaas is tevens haar aanspreekpunt op school: “Ze moet met haar vragen bij iemand terecht kunnen. Op de lange termijn zou het zo moeten zijn dat Nathalie een min of meer vast programma heeft en ze alles zelf kan doen. Dat zou mooi zijn!” Net als Willem maakt ook Nathalie deel uit van het schoolteam. “Ik word juf Nathalie genoemd”, vertelt ze trots. En ook de kinderen hebben haar volledig geaccepteerd. “Tijdens het buitenspelen kwam op het schoolplein een klein meisje naar me toe. Ze zegt tegen mij ‘ik vind je een hele lieve juf’. Dat vond ik echt heel leuk om te horen”, vertelt Nathalie.

Dat de school tevreden is, blijkt wel uit de opmerking van Hessels over de mogelijkheden van uitbreiding van dagdelen: “Nathalie werkt hier nu één dagdeel in de week, maar ik kan me heel goed voorstellen dat we dit in de toekomst uitbreiden”.

Win-win situatie

Het team van de Beatrixschool is blij met Willem. “Het schoolplein ligt er netjes bij. En iets wat netjes is, blijft ook eerder netjes, of niet dan? Voor ons is het echt een win-win situatie. Willem geniet van zijn werk en wij zijn verzekerd van een schoon plein, waarvoor we geen beroep op de ouders meer hoeven te doen”, zegt Hilbert. Willem maakt nog even

van de gelegenheid gebruik om de kinderen van de school een compliment te maken: “Volgens mij is dit de schoonste school van Nederland.”

Klaas Hessels is van mening dat elk bedrijf/organisatie open zou moeten staan om iemand met een beperking aan het werk te hebben. “Beide partijen leren hiervan.”

Voor Willem en Nathalie is het een geweldige werkervaring. Henriëtte Dekker – begeleidster van Willem en Nathalie vanuit Promens Care: “Ze kunnen in een veilige en vertrouwde omgeving werken. Ze ontwikkelen hun sociale vaardigheden en het geeft hen een gevoel van eigenwaarde. Precies zoals wij het graag voor onze mee-werkers zien!”



‘Ik wil nog niet naar huis’

Maandag 3 juli bracht groep 8 van de Eshorst een bezoekje aan de Westhoek en woonvoorziening de Witte Valken van Promens Care. Voor hen een leuke kennismaking met hun burens van de school. Er werd hen het een en ander verteld over de locatie en hun bewoners en mee-werkers en er werd gezamenlijk geluncht. Het werd een geslaagde dag en de kinderen waren allemaal onder de indruk en zeer enthousiast te horen aan hun reacties: ‘Dit werk wil ik later ook wel doen’, ‘Ze doen zoveel met de handen’, ‘Ik wist niet eens dat het hier zat’ en ‘Ze maken hier echt leuke dingen’.



Handige technische snufjes voor in huis

Wist u dat er veel eenvoudige maar reuze handige producten op de markt zijn die het wonen net even comfortabeler maken? Producten die u gewoon kunt aanschaffen in een lokale bouwmarkt of warenhuis. Het Technologiehuisje van Woon-service laat u zien welke producten dat zijn.

Wilt u meer weten?

Kom dan langs in de voorbeeldwoning Langer Thuus in Beilen, aan de Kievitlaan 38. Langer Thuus is iedere maandagochtend van 09.00 tot 12.00 uur geopend.

Liever op een ander moment langskomen? Dat kan. E-mail naar info@langerthuus.nl om een afspraak te maken of bel 0593 - 56 46 00.

Meld u aan voor ons testpanel

Wilt u het gemak van deze snufjes wel eens zelf ervaren? En uw ervaring delen met andere lezers van de Thuisblijver? Meld u dan aan voor ons testpanel en kom een ochtend testen in Langer Thuus. Aanmelden kan via info@langerthuus.nl.

BUITENLAMP MET SENSOR

Automatisch voldoende licht wanneer u de deur nadert. Dat is wel zo veilig.

Richtprijs: € 50,- exclusief plaatsing.

SLIMME ROOKMELDERS

Deze rookmelders zorgen ervoor dat bij brand in uw woning, direct alle rookmelders afgaan. Waar u ook in de woning bent, u wordt direct gealarmeerd. Het is zelfs mogelijk om deze rookmelders te verbinden met de slimme melders van uw burens. En met de bijbehorende app voor op een smartphone, wordt u ook gealarmeerd als u niet thuis bent.

AUTOMATISCHE RAAMOPENER

Heeft u bovenraampjes waar u lastiger bij kunt? Doe ze eenvoudig open met deze automatische raamopener.

Richtprijs: € 80,- per raam exclusief plaatsing.

PLAFONDLAMP MET SENSOR

Een plafondlamp met sensor schakelt in bij beweging en gaat automatisch na een aantal seconden weer uit. U hoeft hierdoor niet meer te zoeken naar het lichtknopje. Ideaal in de hal of op het toilet.

Richtprijs: € 70,-

VIDEO INTERCOM

Wie staat er bij u voor de deur? Een video-intercom is een intercom met beeld, zodat u kunt zien wie er voor de deur staat als er wordt aangebeld. En u kunt dan ook met elkaar praten.

Verkrijgbaar bij een installateur of bouwmarkt.

NACHTORIËNTATIE VERLICHTING

Deze verlichting reageert in het donker op beweging. Plaats deze verlichting onder uw bed en u heeft direct licht, zodra u één been op de grond zet. Zo hoeft u niet naar het lichtknopje te zoeken.

Richtprijs: € 12,-

ELEKTRONISCH SLOT

Komen er bij u regelmatig mensen over de vloer, bijvoorbeeld om zorg te verlenen? Zorg voor een veilige toegang. Een elektronisch slot werkt op batterijen en kan met een sleutel, een speciale 'druppel', code of een smartphone geopend worden. Zo kunt u zelf beheren wie er op welk moment naar binnen kan.

Richtprijs: € 300,-

AFSTANDSBEDIENING VOOR LAMPEN EN KLEINE APPARATEN

De lampen aan doen in huis? Met deze afstandsbediening is dat zo gedaan.

Richtprijs: € 30,-

ROBOTSTOFZUIGER

De robotstofzuiger maakt uw huis schoon, zonder dat u iets hoeft te doen. U stelt zelf in wanneer hij zijn werk moet doen.

Richtprijs: € 600,-

DEURBEL MET FLITSLICHT

Hoort u minder goed? Dan is de deurbel met flitslicht ideaal. Deze bel geeft naast geluid ook met een flitslicht aan dat er aangebeld wordt.

Richtprijs: € 20,-

OPLAADBARE LED ZAKLAMP

Deze lamp geeft een klein blauw lichtje waardoor hij ook in het donker gemakkelijk te vinden is. De lamp geeft meteen een helder licht om veilig uw weg te kunnen vinden in huis.

Richtprijs: € 20,-

DIGITALE DEURSPION

Wie belt er bij u aan? Met de digitale deurspion kunt u het veel beter zien.

Richtprijs € 80,- exclusief plaatsing.



Op pad met twee wijkverpleegkundigen

Icare spil in de wijk

“Met alle vragen kunnen mensen bij ons terecht”

Dagelijks stapt Janine Bouwman – wijkverpleegkundige bij Icare, op de fiets of in de auto naar klanten. Ze werkt met veel plezier in Smilde en omgeving.

“In 't Beurtschip hebben we ons wijkkantoor. Van daaruit bezoeken we klanten thuis. We leren hen in hun eigen woon- en leefomgeving kennen en bouwen een vertrouwensband op. Daardoor kunnen we nog beter inspelen op wat voor iemand belangrijk is. Mensen kunnen rechtstreeks met vragen bij ons terecht. Daarvoor hoef je geen klant

bij ons te zijn”, vertelt Janine. “Zo was er laatst een mevrouw die ons belde, omdat ze zich zorgen maakte over een wond. Wij komen dan gewoon langs. In dit geval hebben we met mevrouw gekeken naar hoe ze de wond verzorgde en tips gegeven die haar enorm hebben geholpen. In andere gevallen helpen we mensen door hen door te verwijzen. We kennen alle partijen op het gebied van wonen, zorg en welzijn in Smilde en omgeving en werken veel samen. Wanneer iemand verzorging of verpleging nodig heeft, stel ik een indicatie op. Daarvoor hoeven mensen niet eerst naar de huisarts.”



Trots

Janine is er trots op dat Icare bij mensen thuis vrijwel alle zorg kan verlenen die vroeger uitsluitend in het ziekenhuis mogelijk was. “Of het nu gaat om infusen, stomazorg of gespecialiseerde wondverzorging, daarvoor hebben we gespecialiseerde verpleegkundigen in huis. Dat geeft mensen zoveel rust en het draagt bij aan een voorspoediger herstel. Ook mensen met dementie kunnen bij ons terecht voor gespecialiseerde dementiezorg. Daardoor kunnen ze langer veilig en vertrouwd thuis blijven wonen. Ook omdat we met onze zorgverlening familieleden helpen en ondersteunen.”

“Ik speel in op wat voor iemand belangrijk is”

Mevrouw Broersma: “Met hulp van Janine en haar collega's kan ik weer op mijn benen staan en durf ik ook weer meer zelf.”



Derkshoes houdt zorg toegankelijk

“Wij wilt in Bork blijven”



Wanneer Jannie Dol – teamleider en wijkverpleegkundige van het Derkshoes in het gezondheidscentrum in Westerbork. Het wijkteam heeft hier een servicepunt waar mensen met vragen binnen kunnen lopen. Maandelijks heeft Jannie in het gezondheidscentrum overleg met het wijkteam, bestaande uit de huisartsen, praktijkverpleegkundigen, welzijnswerk, gemeente en wijkverpleegkundigen van andere zorgorganisaties. “Het mooie daaraan is dat we elkaar goed kennen en gebruik kunnen maken van elkaars kwaliteiten.” In het kantoor hangt een krantenbericht met de aansprekende kop ‘Wie wilt in Bork blieb'n'. Dat is precies waar het voor Jannie om gaat: “We willen Westerborkers die zorg

nodig hebben op een laagdrempelige en toegankelijke manier alle zorg bieden.” Een aantal jaren geleden is Jannie met een paar collega's gaan pionieren om naast de verpleging en verzorging van bewoners van het Derkshoes ook bij mensen thuis zorg te verlenen. “Groot voordeel daarvan is dat mensen, als het nodig is, ook met onze hulp en begeleiding tijdelijk kunnen worden verpleegd en verzorgd in het Derkshoes of de overstap naar wonen in het huis kunnen maken.”

Goede voorlichting

“Ik vind het belangrijk om mensen goede voorlichting te geven over wat er allemaal mogelijk is. Daarvoor ga ik op huisbezoek. De meeste voldoening haal ik uit situaties waarin men-



Meneer Hiemstra: “Onder hele goede begeleiding hebben mijn vrouw en ik een aantal jaren geleden de overstap naar wonen in het Derkshoes gemaakt. Daardoor konden we zo lang mogelijk samen blijven. Ook nu ik hier alleen woon, voel ik me geweldig thuis.”

sen heel graag thuis willen blijven wonen en we dat samen met hen, hun netwerk en onze samenwerkingspartners weten te realiseren.”

“De ThuisBest huislift is echt een uitkomst”



Uw huis is uw thuis en daar wilt u waarschijnlijk zo lang mogelijk blijven wonen. Bij Woonservice begrijpen we dat als geen ander. Maar we merken ook dat niet iedere woning daarvoor geschikt is. Gelukkig zijn er tegenwoordig veel mogelijkheden om een woning aan te passen, zoals met de ThuisBest huislift. De eerste acht liften zijn inmiddels geplaatst in Beilen. Twee huurders van Woonservice vertellen over het gemak van de lift en hoe zij de plaatsing van de lift ervaren hebben.

Bonze Sietsma :
“Mochten er huurders van Woonservice zijn die twijfelen of ze wel of geen lift moeten nemen, dan komen ze maar hier even langs!”

Mevrouw Oosting woont al 40 jaar aan de Ericalaan 20 in Beilen: “Ik heb twee nieuwe knieën. Eerst ben ik aan de ene geopereerd en een jaar later aan de andere. Het verschilt per dag hoor, maar het lopen gaat best moeilijk. Zeker het traplopen. “Een traplift past niet in dit huis vanwege de plek van het toilet. Ik woon hier al 40 jaar en ik ga hier niet weg. Als je mij in een verzorgingshuis krijgt, ben je een knap mens”, zegt ze met een lach! “Maar ja, als ‘t moet dan moet ‘t.



En dus is deze Thuisbest huislift zeer welkom! Nee, ik hikte niet aan tegen het plaatsen van de lift. Ik dacht, ik laat alles gewoon over me heen komen. Het plaatsen van de lift ging ook heel snel. Ze zijn maandag begonnen en de week erna op vrijdag waren ze klaar.”

“Ik heb de lift nu zo’n veertien dagen. De douche is boven, dus daarvoor gebruik ik hem sowieso. En ik zet ook de wasmand erin of andere zware spullen die van boven naar beneden moeten. Spullen voor mijn hobby bijvoorbeeld: 3D-kaarten maken. Het is heel fijn dat ik hem dan kan gebruiken. Dat scheelt me veel last en energie. En wat ik ook prettig vind is het idee dat ik me op deze manier nog prima een tijdje zelf kan redden.”

Betsy en Bonze Sietsma wonen aan de Ericalaan 23 in Beilen. Bonze: “We zijn in 1962 naar Beilen verhuisd omdat ik bij de DOMO ging werken als inspecteur. Voordat we in dit huis kwamen woonden we 20 jaar in de Lijsterlaan en daarvoor in

de Violenstraat. En nu wonen wij alweer 25 jaar in dit huis.” Bonze: “Wij oriënteerden ons al een tijd op een traplift toen we in de Deurpost, het huurdersmagazine van Woonservice, een artikel lazen over de ThuisBest huislift. Katja Oude Velthuis, ThuisBest Keuzeadviseur van

“Het was de lift of verhuizen...”

Woonservice, kwam bij onze burens om hen te informeren over de huislift. Waarop de buurvrouw zei ‘dat is ook net iets voor jullie. Dus is Katja ook bij ons geweest en hebben we de lift bekeken in de voorbeeldwoning Langer Thuus aan de Kievitlaan. Ik was meteen enthousiast maar Betsy niet”, zegt Bonze. “Ik heb onder andere arteriosclerose. Het bewegen en lopen gaat heel moeizaam. Naar

Mevrouw Oosting :
“Ik woon hier al 40 jaar en ik ga hier niet weg...”

boven de trap op is voor mij een enorme opgave. ‘s Avonds bij het naar bed gaan, kroop ik naar boven. Deze lift is voor ons noodzaak. Het was de lift of verhuizen”, legt Bonze uit.

Betsy: “Ik keek erg op tegen de rommel die de verbouwing zou geven. Daarbij kwam dat mijn eethoek stond op de plek waar nu de lift staat. Dat was echt een heel mooi plekje, dus dat wilde ik eigenlijk niet verplaatsen. Maar ja, ik wil hier ook echt niet vandaan.” Bonze: “En zo netjes als ze die lift hebben geplaatst. Echt heel keurig. Ik dacht eerst zien dan geloven maar ze hebben het echt waargemaakt.” Bonze: “Deze lift kost ons 50 euro in de maand. Maar verhuizen kost een hoop geld en dan ben je ook nog eens je vertrouwde huis kwijt. We gebruiken de lift nu een paar weken en het is echt een uitkomst. Voor ons kwam de lift op het juiste moment. Mochten er huurders van Woonservice zijn die twijfelen of ze wel of geen lift moeten nemen, dan komen ze maar hier even langs!”

Wat u zelf kunt doen om woninginbraken te voorkomen

Liggen de sieraden van uw oma ook opgeborgen in uw kaptafel?

“Het grijpt me nog iedere keer aan als ik bij mensen thuishoer die slachtoffer zijn geworden van een inbraak. Ze zijn intens verdrietig als dierbare spullen weg zijn. In sommige gevallen lagen spullen voor het grijpen.” Aan het woord is Jelle Molenaar. Hij was voormalig wijkagent en heeft nu een coördinerende rol bij de politie.

“Een tijd geleden was ik bij mensen die geërfde sieraden hadden opgeborgen in een kaptafel. Ik begrijp dat mensen daar hun spullen opruimen, want dat is immers de plek waar je je opmaakt en je sieraden omdoet. Toch adviseer ik mensen om verder te denken als het gaat om het opbergen van kostbare spullen. Kijk door de ogen van de inbrekers en bedenk waar ze gaan zoeken. Gelukkig stoppen veel mensen geld en waardevolle spullen niet meer in een oude sok of



tussen de lakens. Het besef groeit dat onlogische plekken beter zijn om kostbaarheden te verbergen. Natuurlijk is een kluis, gemetseld in een muur, de meest veilige plek. Wie dat niet heeft, raad ik aan creatief te zijn.”

De omstandigheden bepalen

“We kunnen het niet vaak genoeg zeggen; ‘zorg voor verlichting in huis als je niet thuis bent’. Ik herinner me nog een situatie waarbij mensen een weekendje weg gingen. Op zaterdagavond sloegen de inbrekers toe, hoogstwaarschijnlijk

omdat het huis donker was. Dieven kunnen een huis een paar dagen in de gaten houden, maar meestal breken ze bij gelegenheid in. Ze lopen door een buurt en kijken waar op dat moment geen licht brandt. Daarna bepalen ze of ze makkelijk naar binnen kunnen en slaan ze toe.”

U kunt zelf veel doen

Volgens de politie kunt u zelf veel doen om veiligheid te creëren. Bijvoorbeeld door technische maatregelen te nemen, zoals het plaatsen van goede sloten. Verder is heel veel te bereiken met gedrag: ramen en deuren sluiten bij het verlaten van de

woning, timers op lichtschaakelaars gebruiken, spullen zoals laptops en tablets niet zichtbaar op tafel laten staan en tijdens vakanties soms iets laten veranderen rondom het huis. “Daarnaast kunnen mensen overwegen om aansluiting te zoeken bij een ‘WhatsApp buurtpreventiegroep’. In Midden-Drenthe zijn inmiddels 60 groepen actief. Door alert te zijn kunnen we samen zorgen voor een veilige omgeving”, aldus Molenaar.

Daling woninginbraken

Het aantal woninginbraken loopt de laatste jaren landelijk, maar ook in Midden-Drenthe terug. Er zijn andere vormen van criminaliteit die sneller en een beter resultaat opleveren. Maar ook het veranderende gedrag van bewoners draagt bij aan minder inbraken. “Goede voorzorgsmaatregelen zorgen voor de dalende

“Zorg voor verlichting in huis als je niet thuis bent”.

trend. Dat is goed nieuws. Toch is het belangrijk om waakzaam te blijven”, aldus Jelle Molenaar. Maar Molenaar is ook realistisch: “Al doe je nog zo goed je best, iedereen kan te maken krijgen met een inbraak. Mensen moeten vooral de maatregelen treffen die bij hen passen.”

De Schapendrift in Beilen is een woonwijk met 156 huishoudens, verdeeld over tien zogenaamde hofjes. Naast relatief veel ouderen, wonen er ook jonge gezinnen. De wijk kenmerkt zich door de saamhorigheid. Wim Onnes en Wim van Embden zijn samen bezig professionele buurtzorg in de Schapendrift op te zetten. Samen met Cita Tuinstra vertellen zij over hun ervaringen tot nu toe.

“Er zijn voor hen die het nodig hebben”

In de deuropening van haar woning aan de Schapendrift staat Cita Tuinstra (80). Aan haar is niet meer te zien dat ze enkele maanden geleden leed aan een zware longontsteking. “Midden in de nacht heb ik mijn burens gebeld, omdat ik doodziek was. Gelukkig hebben ze de situatie goed ingeschat en meteen 112 gebeld. Even later lag ik in het ziekenhuis. Ik ben weer goed hersteld en ga er weer op uit. Ik ben blij dat ik in een omgeving woon met zoveel mensen om me heen waarop ik een beroep kan doen, waaronder mijn burens Wim en Hady van Embden.”

Brievenbusvisje

Wim, Hady en Cita hebben de afspraak dat Cita iedere ochtend voor 10.00 uur een ‘visje’ door de brievenbus gooit. “Sommige mensen hebben met elkaar afgesproken om poolshoogte te nemen als de gordijnen ‘s morgens niet open gaan. Wij doen het met een paperclip in de vorm van een vis en dat werkt uitstekend”, aldus Wim van Embden.

Cita Tuinstra gooit iedere ochtend een visje bij de burens door de brievenbus



Idee

Wim Onnes, ook wonend aan de Schapendrift, kwam via zijn dochter op het idee om te onderzoeken of er echt een vangnet is voor iedereen die hulpbehoevend is: “We zijn een buurt waar mensen naar elkaar omkijken. Toch merkten we dat het beter kan. De helpende buurvrouw kan net op vakantie zijn als je hulp nodig hebt. Ook buurtgenoten die niet zo snel een beroep doen op burens willen we zover krijgen dat ze aan de bel trekken als het nodig is.”

Pionieren

Beide heren hebben de stoute schoenen aangetrokken en zijn op onderzoek uitgegaan. Ze hebben buurtbijeenkomsten gehouden en struinden internet af. “Ook hebben we bijvoorbeeld gepraat met mensen die wonen aan de Beilervaart. Zij hebben een goedwerkende telefoonslinger. Wij hebben het uiteindelijk anders georganiseerd en zijn uitgegaan van onze eigen mogelijkheden, maar hun verhaal heeft ons wel geïnspireerd”, aldus de initiatiefnemers.

Wim Onnes (links) en Wim van Embden.

Coördinatoren

In de Schapendrift werken ze met coördinatoren. Ieder hofje heeft er één. Ook is er voor iedere coördinator een vervanger. “Bewoners doen vaak een beroep op hun directe burens of bestaande contacten. Dat is prima en moet ook zeker zo blijven. Maar zijn die contacten niet beschikbaar of kunnen zij niet de hulp of ondersteuning bieden die iemand nodig heeft, dan kan de coördinator gebeld worden. De coördinator kan doorverwijzen naar iemand uit de wijk. We hebben lijsten in de buurt laten rondgaan waarop bewoners konden aangeven welke hulp ze bereid zijn te geven. Natuurlijk is niet altijd hulp van burens de oplossing. De coördinatoren zijn ook op de hoogte van de diverse loketten voor zorg en ondersteuning waarnaar ze kunnen doorverwijzen”, aldus Wim van Embden.

Doel

Op de vraag wat het ultieme doel is, antwoordt Wim Onnes: “Er zijn voor hen die het nodig hebben”.

Wim van Embden vult aan: “De basis is goed, we hebben het vanuit de buurt opgebouwd. Nu moeten we ervoor zorgen dat vragen en geven van hulp een automatisme wordt. Wij hebben daar alle vertrouwen in.”

Cita Tuinstra wil zo lang mogelijk in de Schapendrift blijven wonen. Het bevalt haar goed. “Ik probeer fit te blijven door veel te wandelen en te fietsen. Ook speel ik iedere week in groepsverband op een mondharmonica voor een goede longfunctie. En als het even kan, werk ik nog in de tuin. Ik ga graag met m’n zussen een dag op pad en zo nu en dan bezoek ik een seniorenfilm. En niet te vergeten: ik doe iedere ochtend mee aan het tv-programma ‘Nederland in Beweging’. Alle beetjes helpen!”

Digitaal op weg met 'Klik en Tik'



Tegenwoordig gaat bijna alles via de computer en het internet. Inschrijven voor een woning, toeslagen aanvragen, een baan zoeken of uw rijbewijs verlengen. Het lukt bijna niet meer zonder computer. Maar niet iedereen heeft geleerd om met een computer te werken.

Meer informatie vindt u op:

- www.bibliotheekbeilen.nl
- www.bibliotheeksmilde.nl
- www.bibliotheekwesterbork.nl

Of bel:

- Welzijnswerk Midden -Drenthe:
088 165 12 00

Wanneer u ook in de toekomst graag uw eigen zaken wilt blijven regelen, is het belangrijk om dit tóch te leren. In samenwerking met Welzijnswerk Midden-Drenthe bieden de bibliotheken, daarom twee cursussen aan waarbij u leert werken met de computer.

Klik en Tik

Eén van die cursussen is 'Klik en Tik'. Deze cursus is bedoeld voor mensen die graag meer willen doen met de

gehad op school. Maar ik wilde het wel graag leren. Als je bijvoorbeeld op een verjaardag bent dan wordt er zo vaak gezegd: 'anders moet je dat even googlen'. En dan zit je naast iemand en dan denk je, maar dat kan ik helemaal niet."

Pas toen de aanmelding definitief was vertelde mevrouw de Wit aan haar kinderen dat ze zich voor de cursus had aangemeld. "Ik zei tegen hen: ik ga kijken of ik het kan en als het niets voor me is, houd ik er gewoon mee op. Waarop mijn kinderen zeiden dat

wat er te koop is en waar je op moet letten. Ik heb veel van de cursus opgestoken. Daarnaast heb ik ook veel hulp gehad van vrienden en familie. Als ik ergens niet uitkwam, kon ik altijd bij ze terecht. Laatst wilden mijn man en ik uit eten gaan. Toen dacht ik; 'zou het me lukken om op te zoeken hoe laat het restaurant open is en wat er op de menukaart staat?' En het lukte me! Daar was ik toch wel erg blij mee. Ik heb samen met mijn schoondochter een tablet gekocht en ik merk dat ik hem steeds vaker pak.



computer, maar niet weten hoe het werkt. De cursisten leren stap voor stap typen, e-mailen en gebruik te maken van het internet. De cursus wordt gegeven door vrijwilligers.

Digitale wereld

Mevrouw de Wit, één van de deelnemers van het afgelopen jaar, las informatie over 'Klik en Tik' in de dorpskrant en meldde zich aan. "Ik dacht ik doe het gewoon. De wereld wordt steeds digitaal." Spannend vond ze het wel. "Ik heb dit nooit

ik het echt moest doen. Ook omdat mijn kleindochter mij anders voorbij zou gaan."

Praktisch onderwerpen

De cursus werd gegeven in het dorps-huis. Mevrouw de Wit kende daardoor ook alle deelnemers. Mevrouw de Wit: "Dus het was nog gezellig ook." In de cursus kwamen allerlei praktische onderwerpen aan bod. Bijvoorbeeld hoe bestel je vakantieboeken. Of stel; je gasfornuis is stuk, wat doe je dan? "Je leert dan om op internet te kijken

Ik kan het echt aanraden. Als er straks een vervolgcursus komt, ga ik zeker weer!"

Werken met de e-overheid

Naast de cursus 'Klik en Tik' wordt ook de cursus 'Werken met de e-overheid' aangeboden. Cursisten leren tijdens deze cursus om via het internet zaken te doen met de overheid. U vraagt uw DigiD aan en leert hier mee werken. Ook dit najaar worden beide cursussen weer gegeven in de bibliotheken en dorpshuizen.

Op zoek naar creatieve oplossingen als iets niet meer lukt

Johnie Werndlij (28) lijdt aan de ziekte van Duchenne.

Een ziekte waarbij alle spieren in het lichaam steeds verder afgebroken worden.

Ondanks zijn beperking, of misschien wel juist dóór zijn beperking, staat Johnie midden in het leven. “Ik ga altijd overal heel positief mee om en ga niet snel bij de pakken neerzitten. Mijn ziekte is progressief. In mijn geval gelukkig licht progressief, maar steeds meer dingen worden wel lastiger. Als iets niet meer lukt, ga ik altijd op zoek naar creatieve oplossingen. Ik ben vrij eigenwijs en ik denk dat die eigenschap mij veel gebracht heeft.”

Ouders als mantelzorgers

Johnie woont thuis bij zijn ouders. Achter de garage is een slaapkamer en badkamer voor hem gebouwd. Zijn ouders nemen de mantelzorg voor hun rekening. Johnie: “Ik ben heel blij dat zij dat kunnen doen. Het geeft mij veel vrijheid. Met een zorgverlener van buitenaf heb je toch vaak meer vaste afspraken over tijdstippen waarop je geholpen wordt in of uit bed te gaan. Met mijn ouders kan ik dat gewoon per dag regelen. Want ik kom natuurlijk ook wel eens 's avonds pas laat thuis of wil een keer uitslapen.”

Duchenne

De ziekte van Duchenne werd bij Johnie vastgesteld toen hij 13 jaar was. “Als kind liep ik op mijn tenen en viel ik vaak. Mijn ouders hebben heel

wat artsen met mij bezocht voordat iemand ons serieus nam. Toen bleek het dus om Duchenne te gaan. Tot mijn 21e kon ik, tot verbazing van de artsen, nog lopen. Sindsdien zit ik in een rolstoel. Ook heb ik weinig kracht in mijn armen en kan ik ze niet ver optillen.”

Veel gelukkiger

In 2013 haalde Johnie zijn diploma Financial Services Management. Inmiddels werkt hij sinds een aantal maanden bij de gemeente Midden-Drenthe. “Ik heb anderhalf jaar ergens anders gewerkt en ook een tijdje zonder baan thuis gezeten. Ik merk dat ik veel gelukkiger ben als ik werk.” Johnie werkt vier halve dagen en hij geeft aarzelend toe dat dat wel voldoende is. “Ik wil altijd overal het maximale uithalen. Na mijn studie wilde ik per se 40 uur per week



“Mijn uitgangspunt is, kijken naar wat nog wel kan en niet naar wat niet lukt...”

optillen omdat de lift het begeven had. We kregen toen wel een gratis avondje bios aangeboden voor al het ongemak.”

Aangepaste auto

Eigenlijk doet Johnie wel zo'n beetje alles wat iemand die niet beperkt is ook doet. Hij werkt, gaat uit, gaat op vakantie en rijdt auto. Een auto die helemaal aangepast is voor hem. “Heel prettig want ik kan overal zelf naartoe en ben niet afhankelijk van bijvoorbeeld taxivervoer. Ik rijd zelf naar mijn werk en twee keer per week naar de fysiotherapeut in Assen. Via hem heb ik ook contact met andere mensen die rolstoelafhankelijk zijn. In mijn familie en vriendengroep ben ik de enige die in een rolstoel zit en dan is het soms best prettig om ervaringen uit te wisselen met lotgenoten of te horen welke oplossingen zij hebben gevonden voor hun problemen. Mensen weten vaak niet wat allemaal kan. Ik ben zelf voortdurend op zoek naar oplos-

singen. Mijn auto heb ik via het UWV en ik heb heel veel aan het 'Support Magazine'. Daar staan heel veel mogelijkheden voor allerlei aanpassingen in. Maar soms is het ook heel eenvoudig: hier op het werk is een pasjessysteem om de deuren open te maken, maar ik kan mijn arm niet hoog genoeg optillen om het pasje voor de scanner te houden. Mijn pasje zit nu vast in een selfiestick en dan kan ik de scanner wel bereiken. Simpel, maar heel effectief.”

Vakantie

“Mijn uitgangspunt is, kijken naar wat nog wel kan en niet naar wat niet lukt. En als iets echt niet meer kan, ga dan op zoek naar manieren waarop het wel weer lukt en dan blijkt er vaak heel veel mogelijk. Komende zomer ga ik, net als elk jaar, met mijn ouders op vakantie mét mijn eigen auto. Want ik ga wel met hen op vakantie, maar ik wil natuurlijk ook gewoon mijn eigen dingen kunnen doen.”

werken, maar dat was veel te veel. In de loop van de dag neemt mijn energieniveau af, want Duchenne tast bijvoorbeeld ook je hartspier en je ademhalingsspier aan.” Hij wijst naar zijn pols waar een zwarte Apple watch omheen zit. “Mijn hartslag houd ik hiermee in de gaten. Jammer genoeg meet het nog niet mijn bloeddruk. Maar ik kan er ook mee bellen, dat is voor mij een stuk handiger dan met een gewone telefoon. Maar ik ben ook gewoon gek op allerlei Apple apparatuur”, zegt hij lachend.

Bioscoop

Met vrienden gaat Johnie graag naar de bioscoop of uit eten. “Theaters en restaurants zijn meestal wel goed toegankelijk met mijn rolstoel. Al heb ik wel een keer in de bioscoop meegemaakt dat mijn vrienden me, met stoel en al, de trap hebben moeten



De eerste gebruikers van het ANWB AutoMaatje mevrouw Reinders en de heer Scheffer

Vervoer en mobiliteit in de Midden-Drentse dorpen

Leefbaarheid begint bij jezelf



Sinds 2015 is de zorg in Nederland anders georganiseerd. Zo zijn sinds vorig jaar de gemeenten verantwoordelijk voor jeugdzorg, werk en inkomen en de zorg aan ouderen en mensen die langdurig ziek zijn. Het uitgangspunt is dat mensen zo lang mogelijk in hun eigen huis kunnen blijven wonen. Daarbij wordt in eerste instantie gekeken naar wat mensen zelf nog kunnen. En wat familie, vrienden of burens kunnen doen. In Midden-Drenthe vergrijsd de bevolking, er komen steeds meer ouderen met een zorgvraag bij en aan de andere kant verdwijnen diensten en voorzieningen. Hoe kun je daar als plattelandsgemeente nu handen en voeten aan geven?

Deze vraag was de aanleiding om begin 2015 te starten met het project 'dorpszorg'. Een project waarbij de gemeente Midden-Drenthe, het Dorpenoverleg Midden-Drenthe (DOM), Welzijnswerk Midden-Drenthe en het lectoraat Stenden Alfa College de handen ineen slaan.

Met dit project kijken we:

- welke ondersteuning er in de dorpen nodig is bij de informele zorg die al gegeven wordt,
- hoe de informele zorg versterkt kan worden,
- of het mogelijk is om verbindingen te leggen tussen de formele en informele zorg.

Vervoer

Ook in de Broekstreek is gestart met het project 'dorpszorg'. Aan de hand van verschillende thema's zijn er werkgroepen opgericht. Eén van die werkgroepen is de werkgroep vervoer. Corné van Haastregt – werkgroep lid, vertelt: "Een belangrijke aanleiding voor het oprichten van deze



werkgroep is het verdwijnen van de buslijn in het naastgelegen dorp Witteveen. We zijn als Broekstreek en Witteveen toen samen gaan kijken naar dit vraagstuk. Want er speelt natuurlijk veel meer dan alleen de 'lus' in Witteveen die verdwijnt. Wat staat ons nog meer te wachten? En wat kunnen en we mogen we eventueel zelf doen?" Met deze vragen is de werkgroep aan de slag gegaan. Eén van de uitkomsten is de start van het project AutoMaatje in juli 2017.

ANWB AutoMaatje

Het doet iets met mensen als ze hun mobiliteit kwijtraken. Je kunt niet meer zelf ergens naar toe, maar moet anderen om hulp vragen. Corné van Haastregt: "AutoMaatje kan helpen tegen vraagverlegenheid omdat je een vergoeding geeft. Maar AutoMaatje biedt naast praktische hulp ook een stukje zingeving. Het

helpt mensen die minder mobiel zijn en niet meer kunnen deelnemen aan de samenleving uit hun isolement. En als vrijwilliger doe je iets terug voor de samenleving. We hopen dat AutoMaatje zoveel mogelijk op dorpsniveau uitgevoerd kan worden. Dan kan het ook heel gemeenschapsversterkend werken. Dat je mensen, die je normaal gesproken niet spreekt, maar die drie straten verderop wonen, in de auto krijgt. Elkaar beter leert kennen, zodat je hopelijk ook ziet dat dezelfde mensen voor en met elkaar gaan rijden. Het gaat dan uiteindelijk verder dan vervoer. Wij zijn enthousiast over AutoMaatje en willen graag mensen oproepen om vrijwilliger te worden, bijvoorbeeld chauffeur of matchmaker. En natuurlijk is AutoMaatje geen doel op zich. Zo zijn er meer mogelijkheden om als inwoner samen te kijken naar oplossingen op het gebied van vervoer en mobiliteit. Want we zijn er van overtuigd dat leefbaarheid begint bij jezelf."

Wat is ANWB AutoMaatje?

ANWB AutoMaatje is een vervoersservice waarbij vrijwilligers minder mobiele plaatsgenoten op verzoek vervoeren. Vrijwillige chauffeurs gebruiken daarvoor hun eigen auto. U kunt gebruik maken van AutoMaatje voor bijvoorbeeld vervoer naar het ziekenhuis, de dokter of de fysiotherapeut. Ook kunt u AutoMaatje inschakelen om iemand te bezoeken, naar de kapper of een toneelvoorstelling te gaan of om gezellig te winkelen.

Aanmelden voor AutoMaatje is gratis. U betaalt alleen een kleine onkostenvergoeding van 30 cent per kilometer per rit aan de vrijwilliger. Aanmelden kan bij Welzijnswerk Midden-Drenthe. Bel naar 088 16 51 200 (maandag tot en met vrijdag van 09.00 – 12.00 uur).





BLIJF IN BEWEGING

Tips van de
leefstijlcoach

Stel kleine doelen

Wanneer we van plan zijn om iets te veranderen aan onze leefstijl, hebben we de neiging onszelf te overschatten.

Wilt u gezonder leven?

Koop dan niet meteen grote sporttoestellen of speciale 'gezonde' apparaten. Als grote voornemens niet lukken, dan is al snel de motivatie weg. Houd het daarom eerst klein. Probeer bijvoorbeeld eens een week minder suiker of zout te gebruiken. Of een half uur per dag te wandelen.

Het bereiken van kleine doelen, werkt juist enorm motiverend en geeft u het zelfvertrouwen om door te zetten.

Blijf geestelijk actief

Hoe meer we onze hersens gebruiken, hoe beter ze het blijven doen! Ook op oudere leeftijd is iets nieuws leren niet alleen leuk, maar ook heel zinvol. Het houdt je actief en scherp. Blijf geïnteresseerd in (nieuwe) maatschappelijke ontwikkelingen. Het feit dat u niet meer werkt, betekent niet dat u niets meer te vertellen heeft! De maatschappij heeft de ervaring en kunde van ouderen hard nodig. Misschien kunt u door middel van vrijwilligerswerk een belangrijk steentje bijdragen?

Heeft u een geheugensteuntje nodig?

Geheugentraining kunt u heel goed te doen in uw dagelijks leven. Maak puzzels of sluit aan bij bijvoorbeeld een kaart-, handwerk-, studie- of biljartclub. Kortom blijf bezig!

Tip voor geheugentraining

U maakt vast wel eens een boodschappenlijstje voor u naar de supermarkt gaat. Lees dit lijstje thuis een paar keer goed door en gebruik het in de winkel alleen als controle als u klaar bent.

Slaaptips

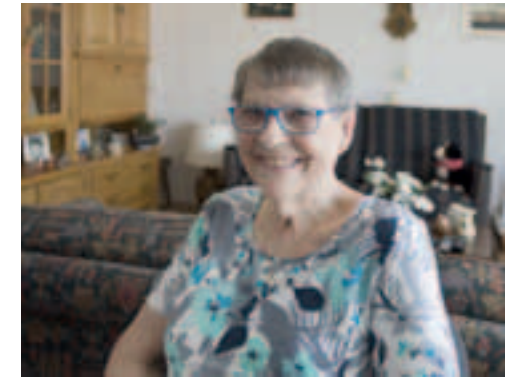
Als u ouder wordt, kan het zijn dat uw slaappatroon verandert. Uw slaapbehoefte wordt minder en ook slaapt u misschien minder lang achter elkaar. Dit kan bijvoorbeeld komen door medicatie of lichamelijke ongemakken.

Wat kan helpen?

Naast letten op een goede temperatuur, een goed bed en een rustige omgeving is ook voeding een belangrijk aandachtspunt. Koffie, thee en cola kunnen vlak voor het slapen zorgen voor een verstoorde nachtrust. Dat geldt ook voor een volle maag. Wilt u toch iets eten of drinken 's avonds? Kies dan voor iets zonder suiker. Iets zoets geeft een behoorlijke suikerpiek in het bloed, wat de slaap kan verstoren. Een beetje yoghurt, kwark of een handje ongebrande noten zijn goede keuzes.

Omdat u niet alles zelf kunt weten

De cliëntadviseur is er voor u wanneer het nodig is



In de vorige Thuisblijver heeft u al kunnen lezen dat u terecht kunt bij Welzijnswerk Midden-Drenthe met al uw vragen op het gebied van WMO, wonen, welzijn en zorg. Maar ook met vragen op het gebied van mantelzorg en vrijwilligerswerk. Als u meerdere of ingewikkelde vragen heeft, kan de onafhankelijke cliëntadviseur u bezoeken en met u meedenken. In deze Thuisblijver vertellen we u graag meer over wat een cliëntadviseur voor u kan betekenen.

De cliëntadviseur is er voor iedereen

De cliëntadviseurs van Welzijnswerk zijn er voor alle inwoners van Midden-Drenthe. Of u nu jong bent of al wat ouder, iedereen die ondersteuning nodig heeft kan bij de cliëntadviseurs terecht. Soms kan het, om welke reden dan ook, lastig zijn om de informatie te vinden die u nodig heeft. De cliëntadviseur helpt u met informatie en advies dan graag weer verder op weg. Zo kunt u zelf kiezen welke oplossing het beste bij u past. De cliëntadviseur is onafhankelijk en kan u bijvoorbeeld adviseren bij vragen over langer thuis wonen, financiën, hulpmiddelen, computervaardigheden en chronische ziekten. Maar ook bij vragen over eenzaamheid, valpreventie, mantelzorgondersteuning, etc.

Niet van het kastje naar de muur

Mevrouw Hoving uit Beilen kreeg onlangs het advies om eens contact op te nemen met een cliëntadviseur. Ze maakte een afspraak met cliëntadviseur Tanja Tilkema en is nog steeds erg blij dat ze die stap heeft gezet. Samen met haar man woont zij in een appartement in Beilen. Omdat zij de ziekte van Parkinson heeft, was het nodig om een aanpassing te doen in haar huis. Alleen toen ze dat wilde regelen werd ze zo vaak doorverwezen dat ze uiteindelijk dacht; 'laat maar zitten'. "Als je Parkinson hebt, heb je eigenlijk al genoeg aan jezelf. Door deze ziekte ben ik sneller moe. Daar kwam ook nog eens bij dat mijn man in het ziekenhuis lag. Daar had ik ook zorgen over en dan denk je op een gegeven moment toch; 'ach laat maar'. Maar die aanpassing moest er eigenlijk wel komen. Gelukkig kon Tanja helpen." Tanja vult aan: "We zijn in gesprek gegaan en hebben samen op allerlei terreinen gekeken hoe het gaat. Wat loopt er goed, wat kunt u zelf en wat zou er misschien anders geregeld kunnen worden? Uit dat gesprek kwam nog een aantal andere dingen naar voren en ook daar zijn we mee aan de slag gegaan. Zo is er bijvoorbeeld bij de afdeling WMO van de gemeente een begeleiderspas aangevraagd voor de regiotaaxi. Ook is er een afspraak gemaakt met de Sociaal Raadvrouw. Al pratende

bleek ook dat het mevrouw Hoving veel energie kostte om zich 's ochtends zelf te wassen en aan te kleden. Daar moest ze een deel van de dag weer van bijkomen. Daarom hebben we na overleg ook thuiszorg aangevraagd."

Met elkaar in gesprek

Mevrouw Hoving: "Ik vond het heel plezierig zoals je alles met ons hebt doorgenomen. Daardoor was het makkelijker om keuzes te maken." Tanja: "Doordat je samen dingen bespreekt en op een rijtje zet, kunnen mensen soms tot nieuwe inzichten komen en daar gaat het om. Mensen weer verder op weg helpen, dat is wat we doen." Mevrouw Hoving: "We kunnen voorlopig eerst zelf weer vooruit, maar ik heb het visitekaartje van Tanja goed bewaard. Ik weet jullie nu te vinden en als dat nodig is dan trekken we weer aan de bel."

Ook een afspraak maken met een cliëntadviseur?

Bel dan naar 088 - 16 51 200 (maandag tot en met donderdag van 08.30 - 13.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur). Kijk voor meer informatie ook eens op www.welzijnswerkmd.nl.

Deze periodiek is een uitgave van:



Een samenwerkingsverband van de volgende organisaties.



Tekst en redactie:

Sandra Mulder
Nadine van der Horn
Miriam Fokkema
Tineke Oldengarm
Egon Karssens
Mieke Sol
Annelies Bakelaar
Albert van der Woude
Judith ter Veer
Yvonne Bos - De Vries
Inge Lups

Fotografie:

Anneke Bloema
Harm Woldhek
Ron de Vos

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