

THUISBLIJVER

Plezierig thuis blijven wonen in
Midden-Drenthe

1^e
editie

NUMMERT | JANUARI 2017

Hoe wilt u straks wonen?
Bekijk en ervaar
de mogelijkheden in
Langer Thuus

Met o.a:

Langer thuis wonen?
De seniorenvoorlichter geeft informatie

Maak kennis met de kangoeroewoning
Wonen in hetzelfde huis, maar toch apart


WELZIJN WONEN ZORG=
VOORUITDENKEN

WELZIJN, WONEN EN ZORG = VOORUIT DENKEN

Voor u ligt de Thuisblijver. Een tijdschrift met praktische tips voor en mooie verhalen over langer thuis wonen. Met twaalf partners op het gebied van welzijn, wonen en zorg werken we samen om u als inwoner van de gemeente Midden-Drenthe te helpen om langer en vooral prettig, thuis te kunnen wonen.

VOORBEELDEN UIT DE PRAKTIJK

Onder de noemer 'welzijn, wonen en zorg = vooruitdenken' vindt u praktische informatie. Bijvoorbeeld waar moet u zijn met uw vragen over welzijn, wonen en zorg, wie kan u helpen en welke mogelijkheden zijn er? Maar we hebben vooral ook gezocht naar voorbeelden uit de praktijk: wat doen mensen om langer prettig thuis te kunnen wonen, hoe hebben ze dat aangepakt, wat hebben ze ervoor georganiseerd en waar zijn ze tegen aangelopen?

WOONMARKT

Als samenwerkende partners zijn wij al een tijd met dit onderwerp bezig. En we hebben gemerkt dat het voor veel mensen – met name voor jonge mensen – nog heel ver van hen af staat. Op de woonmarkt die we onlangs in het centrum van Beilen organiseerden, hebben we mensen gevraagd of en op welke manier zij nadenken over dit thema. Gelukkig bleken veel mensen er wel op de één of andere manier mee bezig te zijn,

maar we kregen toch ook vaak te horen: "Nog nooit over nagedacht". Reden voor ons om u te inspireren, motiveren en vooral te activeren.

NETWERK

Als organisaties kunnen wij u daarbij helpen, maar u kunt ook zelf de handschoenen oppakken. Uit de verhalen in deze gids blijkt dat het ook niet altijd gaat om praktische zaken zoals uw woning geschikt maken of verhuizen naar een andere woning. Een betrouwbaar netwerk om u heen is misschien wel net zo belangrijk. Want juist contacten in uw omgeving kunnen ervoor zorgen dat u met veel plezier langer in uw vertrouwde omgeving kunt blijven wonen. En misschien draagt u er zelf ook aan bij dat anderen langer plezierig thuis kunnen blijven wonen. Gelukkig is in onze gemeente het mooie Drentse woord Naoberschap niet alleen een woord, maar ook de praktijk. In deze gids vindt u hiervan dan ook diverse voorbeelden.

Wij wensen u veel leesplezier en hopen dat u en uw omgeving geïnspireerd raken om alvast vooruit te denken en misschien zelfs al vooruit te dóen.

De samenwerkingspartners welzijn, wonen en zorg in Midden-Drenthe

INHOUD



Hoe wilt u straks wonen? 04



Langer thuis wonen met domotica 08



De seniorenvoorlichter geeft informatie 10



Blijf in beweging Omdat u niet alles zelf kunt weten 12
13



De beweegtuin 14

De kangoeroewoning 16

Dierenweide stroomdal 18

Wacht niet tot je het echt nodig hebt 20

De Driemaster in Smilde 24

De Plusbus 26

Vooruitdenken vraagt iets van u, maar ook van ons als organisaties. Zo denken wij vooruit:

WILLEM TANIS DORPENOVERLEG MIDDEN-DRENTHE

"Zijn mijn huis en omgeving nog geschikt als ik minder mobiel word? En wat als ik zelf niet meer kan autorijden, welke alternatieve middelen van vervoer zijn er dan?"

FERA OLDENZIJL WOONSERVICE

"Wij vinden het belangrijk dat onze huurders zo lang mogelijk prettig en comfortabel in hun eigen vertrouwde omgeving kunnen blijven wonen. Daarom benaderen wij onze huurders actief om dit onderwerp van gesprek te maken. Soms kan een kleine aanpassing als een automatische raamopener al heel veel meer woonplezier geven."

GUDA FABER WMO-CONSULENT GEMEENTE MIDDEN-DRENTHE

"In gesprekken met mensen merken wij dat zij zelf in eerste instantie denken aan de praktische zaken zoals het aanpassen van een woning. Wij kijken dan samen met hen of we ook iets kunnen doen om bijvoorbeeld hun netwerk te versterken of – als dat nodig is – hun mobiliteit te vergroten. We merken dat mensen daar wel voor open staan."

GEA VELDMEIJER WONINGCORPORATIE ACTIUM

"We zien dat onder onze bewoners al initiatieven ontstaan die het mogelijk maken om langer zelfstandig te wonen. Dergelijke initiatieven stimuleren wij."

ANNELIES BAKELAAR WELZIJNSWERK MIDDEN-DRENTHE

"Toen wij 12 jaar geleden als begin dertigers ons huis kochten, keken we al naar de mogelijkheden om hier voor altijd te kunnen blijven wonen. En welke voorzieningen zijn er of kunnen gemaakt worden in ons huis. Ons huis is dan ook echt een warm thuis voor vandaag, morgen maar ook voor de toekomst."

GEERT JAN VROOM ZORGGROEP DRENTHE

"Ik ben daar op verschillende manieren mee bezig, in praktische zin, mijn huis is gelijkvloers en staat in een omgeving met voorzieningen in de buurt. Maar het zit ook in dingen als het onderhouden en uitbreiden van mijn sociale netwerk en zorgen voor mijn fysieke en mentale gezondheid."

RIA NIJNUIJ INTERZORG

"Blijven genieten, samen handen aan het stuur, drie kopjes koffie."

RICHARD VAN DER PLUIJM ICARE

"Ik sta middenin het leven, met nog jonge kinderen, dus het lijkt voor mij niet een heel actueel punt. Maar door mijn werk bij Icare is de gedachte over duurzame oplossingen naar de toekomst toe, wel weer onderwerp van gesprek geworden bij ons aan de keukentafel."

GEERT TENT DERKSHOES ZORG EN DIENSTVERLENING

"Door het hulpbehoevend worden en overlijden van mijn (schoon)ouders gingen wij nadenken over hoe we op latere leeftijd wilden wonen. We hebben toen ons huidige appartement gekocht. Dat moest op dat moment nog gebouwd worden, waardoor wij alvast toekomstbestendige voorzieningen konden laten aanbrengen. Het is dichtbij onze kinderen en kleinkinderen en het ligt tegenover een woonzorgcentrum. Mochten we in de toekomst zorg nodig hebben dan kunnen we dat aan de overkant inkopen."

Hoe wilt u straks wonen?

Bekijk en ervaar de mogelijkheden in Langer Thuus

Uw huis, uw thuis. Daar wilt u zo lang mogelijk blijven wonen. Ook in de toekomst. 'Vroeger' woonde je thuis en wanneer je op een gegeven moment echt zorg nodig had, verhuisde je naar een verzorgingstehuis of verpleeghuis. Tegenwoordig is dat niet meer zo. Mensen zijn gehecht aan hun eigen plek en willen daar het liefst zo lang mogelijk blijven wonen. Dit wordt ook door de overheid gestimuleerd.

Met een paar slimme aanpassingen en wat hulp van uw omgeving kunt u zo lang mogelijk thuis wonen. Om de mogelijkheden te onderzoeken is het zinvol om op tijd na te denken over de vraag: hoe wil ik straks wonen? Welke aanpassingen zijn er nodig? Kan dat in mijn huidige woning of moet ik misschien verhuizen? En hoe kan de buurt of wijk mij hierbij helpen?

In de voorbeeldwoning Langer Thuus aan de Kievitlaan in Beilen kunt u met eigen ogen zien welke aanpassingen en hulpmiddelen er allemaal op de markt zijn. Dat maakt het makkelijker om na te denken over de vraag hoe u later wilt wonen.

Langer Thuus is een initiatief van Welzijnswerk Midden – Drenthe en woningcorporatie Woonservice. In de woning gaan we in gesprek met Henk Dekker, teamleider



“Dat woonplezier zit niet alleen in aanpassingen in de woningen. Het gaat er ook om dat je iets om handen hebt, dat je een netwerk om je heen hebt. En dat je weet waar je moet zijn als er iets met je gebeurt.”

dorpenteam Beilen en Katja Oude Velthuis, werkzaam als ThuisBest keuzeadviseur bij Woonservice.

Wat is er allemaal te zien in Langer Thuus?

Katja: “Langer Thuus is volledig ingericht als seniorenwoning. Dit betekent onder andere dat er geen drempels in de woning zijn en dat de keukenkastjes niet te hoog hangen. Verder zitten er automatische raamopeners in de woning en heeft de voordeur een seniorenslot. Met de woning wil Woonservice laten zien wat er allemaal mogelijk is in een woning om prettig en met comfort in je eigen huis te blijven wonen.

Neem bijvoorbeeld de trap. We hebben in Langer Thuus een extra trapleuning geplaatst. Hierdoor heb je aan beide zijden van de trap steun. Mocht traplopen moeilijker worden, dan is er de ThuisBest lift. Dat is wel het pronkstuk van Langer Thuus. Veel mensen denken dat het over een traplift gaat, maar het is een echte lift. Waarmee je met een rollator, wasmand of drie personen naar boven kunt. Bij twee huurders hebben we inmiddels zo'n lift geplaatst en er staan voor begin dit jaar nog vijf op de planning. De reacties zijn super. Woonservice plaatst





“Langer Thuis is iedere maandagochtend geopend van 09.00 tot 12.00 uur. Iedereen die geïnteresseerd is kan dan zo binnenlopen...”

een lift, maar eigenlijk geven we enorm veel woonplezier terug aan de bewoners. En we zorgen ervoor dat huurders nog jaren in hun eigen, fijne huis en buurt kunnen blijven wonen.”

Henk Dekker: “Dat woonplezier zit niet alleen in aanpassingen in de woningen. Het gaat er ook om dat je iets om handen hebt, dat je een netwerk om je heen hebt. En dat je weet waar je moet zijn als er iets met je gebeurt. Welzijnswerk Midden-Drenthe heeft daarom in de woning twee informatiemuren gemaakt. Zo vind je in de woning een informatiemuur met voorlichting over de mogelijkheden om zelfredzaam te blijven. Hoe werkt het als je iets mankeert? Wat kan of moet je zelf regelen? Waar kan je omgeving je bij helpen? En wat is er mogelijk met professionele zorg? Daarnaast liggen er in de woning allerlei handige hulpmiddelen, die ervoor zorgen dat je je hobby's kunt blijven uitoefenen. Denk aan een loep, vergrote speelkaarten, een handige boekenhouder en slim tuingereedschap. Allerlei fijne hulpjes waarmee je kunt blijven genieten van de dingen die je leuk vindt om te doen.”

Wanneer kun je terecht bij Langer Thuis?

Katja: “Langer Thuis is iedere maandagochtend geopend van 9 tot 12.00 uur. Iedereen die geïnteresseerd is kan dan zo binnenlopen. Wij geven dan een rondleiding door de woning. Ook werken we op afspraak. Bijvoorbeeld wanneer iemand geïnteresseerd is in de ThuisBest lift, maken we een af-



spraak om samen te kijken in Langer Thuis. En om dan de lift een paar keer te proberen.”

Henk: “Seniorenvoorlichters van Welzijnswerk Midden-Drenthe geven ook rondleidingen aan groepen. Deze voorlichters zijn getrainde vrijwilligers en op de hoogte van alles wat te maken heeft met langer thuis wonen. Van producten tot regelingen, onze vrijwilligers kunnen er alles over vertellen.”



Langer thuis wonen met domotica

U kent ze vast: ouderen of mensen met een beperking die zelfstandig wonen en een koord met alarmknop dragen. In geval van nood kan de drager de alarmknop activeren waardoor hij of zij hulp inroept van een zorgverlener. Deze alarmknop bestaat al jaren en is één van de eerste vormen van domotica in de zorg. Het woord 'domotica' is een verzamelnaam van alle elektronica en netwerken in huis die zorgen voor een betere kwaliteit van wonen én leven.

Zo lang mogelijk zelfredzaam zijn

Angelique Noordeloos, onder andere werkzaam voor Vilans heeft veel ervaring met het toepassen van domotica in de huidige maatschappij. We vragen haar naar de ontwikkelingen op dit vlak. "Technologie is niet meer weg te denken in ons leven. Het wordt steeds normaler om technologie in te zetten, ook in de zorg. We moeten eerlijk zijn: er komen steeds meer ouderen en minder profes-

sionals om zorg te verlenen. Dat betekent dat we creatiever moeten worden als het gaat om zelfredzaamheid. Maar de noodzaak is niet het enige dat telt. Ik zie ook de verandering in de maatschappij dat ouderen of mensen met een beperking in hun vertrouwde omgeving willen blijven wonen. Ze zijn steeds meer gesteld op hun autonomie. Dat betekent dat ze open staan voor manieren om die onafhankelijkheid zo lang mogelijk vast te houden. Ik merk dat de inzet van domotica steeds meer wordt om-



armd en dat mensen allerlei vormen van domotica inzetten om de zelfredzaamheid in stand te houden. Alleen weet men vaak niet wat allemaal mogelijk is. Daarom pleit ik er voor om de mogelijkheden van domotica zoveel mogelijk te promoten."

Domotica in de zorg

De laatste jaren zien we een grote ontwikkeling in de toepassing van domotica. Veel van de huidige toepassingen zijn gekoppeld aan een netwerk. Hierdoor kan, als voorbeeld, de cliënt op afstand communiceren met een zorgverlener. De tablet is hier een mooi voorbeeld van. Via het beeldscherm kunnen cliënt en zorgverlener elkaar zien en met elkaar praten. Zo kan de zorgverlener de cliënt via de tablet herinneren aan de inname van de medicatie. Zorgverleners maken naast de tablet ook steeds vaker gebruik van sensortechnologie. De cliënt draagt een sensor waardoor

de zorgverlener op afstand kan zien waar de patiënt zich bevindt. Voor licht dementerende cliënten kan dit een veilig gevoel geven: er is iemand die weet waar ik ben als ik de weg naar huis niet meer weet.

Voorbeelden

Ook vóórdat de zorgverlener in beeld komt, kan domotica worden ingezet. In huis kunnen allerlei maatregelen getroffen worden die er voor zorgen dat bepaalde handelingen makkelijker gaan. Denk bijvoorbeeld aan een afstandsbediening voor verlichting. Met één druk op de knop kunnen alle lichten aan of uit worden gedaan. Dit kan via een los apparaat maar kan ook geregeld worden via een tablet. Hetzelfde geldt voor het automatisch openen en sluiten van de gordijnen. Een andere vorm van domotica zijn kranen met een sensor. In openbare toiletten zien we deze vorm van domotica al langer maar ook thuis

behoort dit tot de mogelijkheden. Op het moment dat iemand zijn handen onder de kraan houdt, gaat het water stromen en stopt het op het moment dat de handen worden weggehaald. Naast dat het hygiënischer is en water bespaart, kost het ook minder kracht.

Klein beginnen

Overweegt u om uw huis te voorzien van domotica? Dan heeft u veel mogelijkheden. Sommige zaken kunt u eenvoudig aanschaffen zonder dat er een geautomatiseerd systeem aan te pas komt. Denkt u hierbij aan verlichting door tijd klokken of sensoren die er voor zorgen dat het licht aangaat als u naar het toilet gaat. Als het gaat om hulpmiddelen die afhankelijk zijn van automatisering, moet u een systeem aanschaffen. Dat kan een bedraad systeem zijn maar het kan ook draadloos. Het hangt af van uw huis en uw wensen welk systeem het beste bij u past. Vaak wordt gedacht dat de aanschaf van domotica veel geld kost. Maar een huis automatiseren levert niet alleen veiligheid en comfort. U kunt er op den duur ook geld mee besparen. Een thermostaat slim instellen of regelen via uw smartphone of tablet bijvoorbeeld kan op jaarbasis al een aardige besparing opleveren.

Meer informatie

Wilt u domotica inzetten bedenk dan wat nu moeite kost of waar u in de toekomst de voordelen van inziet en zoek op internet naar de mogelijkheden. Ook kunt u informeren bij uw zorgverlener of bij Welzijnswerk Midden-Drenthe.

Welzijnswerk Midden-Drenthe werkt al sinds 2007 met seniorenvoorlichters. Dit zijn getrainde vrijwilligers die op bezoek gaan bij inwoners van 75 jaar en ouder die dit willen. Zij krijgen van de seniorenvoorlichter informatie op het gebied van welzijn, wonen, zorg en financiën. Het doel hiervan is dat ouderen beter weten wat er mogelijk is en waar ze terecht kunnen. Bijvoorbeeld voor hulpmiddelen, aanpassingen of regelingen die hen helpen om langer in hun eigen huis te blijven wonen.



De seniorenvoorlichter geeft informatie

Eén van deze voorlichters is Anny Jansen. Zij doet dit werk al sinds 2012 met veel plezier. Ze houdt van het contact met mensen. Dat blijkt wel uit het feit dat ze jarenlang werkzaam is geweest in het onderwijs. Toen zij stopte met werken wilde ze graag actief blijven en dus ging ze op zoek naar vrijwilligerswerk. Toen

de vacature voor seniorenvoorlichter voorbij kwam hoefde ze niet lang na te denken. Opnieuw een functie waarbij contact met mensen een belangrijke rol speelt. Alleen dit keer niet met jongeren maar juist met ouderen. Anny Jansen: "Als seniorenvoorlichter ga je bij mensen op bezoek met allerlei verschillende achtergronden. Dat is één van de dingen die ik zo leuk vindt aan dit werk."

Hoe werkt seniorenvoorlichting?

Alle inwoners van 75 jaar en ouder krijgen een brief thuis gestuurd waarin staat dat, als ze dat willen, de seniorenvoorlichter bij hen op bezoek komt. Vervolgens neemt de seniorenvoorlichter telefonisch contact op om te vragen of mensen van dit aanbod gebruik willen maken.

"Die uitnodiging wordt wisselend ontvangen," vertelt Anny Jansen: "De groep mensen van rond de 75 is vaak nog heel actief. Uitzonderingen daargelaten natuurlijk. Deze groep wijst de uitnodiging vaker af. Maar de groep van rond de 80 - 85, dat is een hele andere groep. Daar ga ik meer op bezoek. Die hebben daar ook meer behoefte aan. Zij zitten vaak tegen het moment aan dat ze een keuze

moeten maken of ze bijvoorbeeld in hun eigen huis blijven wonen of dat ze gaan verhuizen."

Rekening houden met de toekomst

Eén van de vragen die de seniorenvoorlichter stelt tijdens een bezoek, is of mensen prettig wonen in hun huis en of ze daar graag willen blijven wonen. Als dat het geval is dan volgt automatisch de vraag of het huis daar op is aangepast. Anny Jansen: "Sommigen hebben inderdaad al aanpassingen gedaan, anderen nog helemaal niet. Dat hangt ook vaak met de leeftijd en de gezondheid samen. De 75'ers die nog heel actief en goed ter been zijn hebben vaak nog weinig aangepast. Toch is het wel belangrijk om daar alvast over na te denken. Je kunt vandaag nog heel actief zijn,

Seniorenvoorlichter Anny Jansen (rechts) geeft informatie.

maar dat kan morgen heel anders zijn. Ik probeer mensen tijdens mijn bezoek wel te prikkelen om daarover na te denken. Tuurlijk, je moet niet overal beren op de weg zien. Maar het is wel belangrijk om rekening te houden met de toekomst."

Rondleidingen in Langer Thuus

Samen met een aantal andere seniorenvoorlichters geeft Anny Jansen rondleidingen in de voorbeeldwoning van Langer Thuus. Anny Jansen: "Ook dat is erg leuk om te doen. Er komen diverse groepen met diverse vragen. Over hulpmiddelen, kosten enzovoort. Mensen denken ook vaak mee met wat er allemaal anders zou kunnen. Natuurlijk is er nog veel meer mogelijk dan dat wij in Langer Thuus kunnen laten zien. Maar je kunt mensen op deze manier wel in een bepaalde richting wijzen waardoor ze weer verder geholpen zijn."

"Fingerspitzengefühl"

"Je moet als seniorenvoorlichter wel een beetje dat "fingerspitzengefühl" hebben. Het is belangrijk om mensen te kunnen aanvoelen zodat je weet hoe je het ijs kunt breken. Als dat lukt gaan mensen, die in eerste instantie aarzelen, soms toch het gesprek aan. Dat vind ik wel een uitdaging. Ook om hun vertrouwen te winnen. Het is mooi om dan achteraf te horen dat mensen toch blij zijn dat ze het gesprek zijn aangegaan. Dat ze er wat van hebben opgestoken."

Op bladzijde 04 kunt u meer lezen over Langer thuus.

BLIJF IN BEWEGING

Tips van de leefstijlcoach



Beter en langer mobiel

Wat nu als u merkt dat uw conditie achteruit gaat? U kunt uw boodschappentas niet goed meer tillen, het opstaan uit uw stoel gaat moeizaam en het traplopen wordt een probleem. Juist dan is het belangrijk dat u blijft bewegen! Dat vertraagt namelijk achteruitgang en zorgt ervoor dat u minder snel last krijgt van allerlei kwalen. Door middel van training en beweging kunt u uw conditie, loopvermogen en kracht verbeteren, waardoor u beter en langer mobiel blijft.

Ook als u gezondheidsproblemen hebt kan bewegen belangrijk zijn. Overleg dan met uw huisarts of fysiotherapeut wat verstandig is om te doen.

Meer weten?

Heeft u vragen of wilt u meer informatie over een gezonde leefstijl? Neem dan contact op met Roelie Kuipers, leefstijlcoach van Welzijnswerk Midden-Drenthe. U kunt haar bereiken via 088 16 51 200 of r.kuipers@welzijnswerkmd.nl

1

Parkeer uw auto verderop als u ergens moet zijn, zodat u een eindje moet lopen.

2

Laat geen klusjes over aan anderen die u zelf nog prima kunt doen: bijvoorbeeld een boodschap halen, post wegbrengen, (lichte) tuinwerkzaamheden.

3

Sluit u aan bij een beweeg-, wandel- of zwemclub, want samen bewegen werkt enorm motive- rend!

4

Indien mogelijk: drie keer per dag de trap op en neer lopen levert al een enorme gezond- heidswinst op!

5

Doe dagelijks mee met het tv-program- ma van omroep MAX: Nederland in beweging. Op werkdagen om 9.15 op NPO 1.

6

Maak met uw winkelwagen of rollator eens een extra rondje in de supermarkt.

Omdat u niet alles zelf kunt weten



U wilt het liefste in uw eigen woning blijven wonen. Natuurlijk, iedereen wil dat. Maar wat nou als u ouder wordt en gezondheidsklachten krijgt? Hoe regelt u dat dan? Voor iedereen is het antwoord op die vraag verschillend. Er is tegenwoordig heel veel mogelijk in de thuissituatie. Maar door de hoeveelheid aan informatie kunt u daarbij wel terecht komen in een doolhof van regelingen en voorzieningen. Of u krijgt te maken met allerlei instanties. Denk aan de gemeente, de landelijke overheid, de zorgverzekering, formulieren enzovoort. Kom dáár dan nog maar eens uit.

Een plek voor al uw vragen

Voor advies en begeleiding bij dat soort vragen is er Welzijnswerk Midden-Drenthe. U kunt bij Welzijnswerk terecht met al uw vragen op het gebied van de WMO, wonen, welzijn, en zorg. Maar ook voor vragen op het gebied van mantelzorg en vrijwilligerswerk. U kunt op één plek al uw vragen stellen en als het nodig is aanvragen doen. Als u meerdere of ingewikkelde vragen hebt, kunt u thuis bezocht worden door een onafhankelijk cliëntadviseur die met u meedenkt.

Voorbeelden van vragen die u kunt stellen:

- Welke zorg kan ik thuis krijgen als ik uit het ziekenhuis kom?
- Ik kan mijn huis niet goed meer schoonhouden en ook de tuin wordt een probleem. Toch wil ik hier graag blijven wonen, wat is er mogelijk?
- Mijn moeder wordt vergeetachtig, hoe kan ik haar helpen?
- Hoe kom ik aan hulpmiddelen?
- Ik voel me soms alleen nu mijn man is overleden. Hoe kan ik mensen ontmoeten?
- Ik wil wel iemand helpen als het nodig is, wat kan ik doen?
- Ik heb hoge zorgkosten en een laag inkomen, ik hoor dat daar een regeling voor is?
- Is er iemand die mij kan helpen met een aanvraag?
- Ik rijd geen auto meer. Kan ik met de Plusbus?
- Welke cursussen en activiteiten zijn er hier in de buurt?

Schroom niet als u een vraag heeft maar stel hem aan ons. Ook al kunnen wij hem zelf niet direct beantwoorden, wij zorgen ervoor dat uw vraag goed terecht komt. Is het niet bij ons, dan wel bij de gemeente of één van onze andere partners.

Contact

U kunt de locaties van Welzijnswerk Midden-Drenthe bellen:

Van maandag tot en met donderdag van 08.30 tot 17.00 uur en op vrijdag van 08.30 tot 12.00 uur op telefoonnummer 088 - 16 51 200.

U kunt de locaties van Welzijnswerk Midden-Drenthe bezoeken:

Van maandag tot en met donderdag van 08.30 -12.00 uur.

Locatie Beilen:

Karspelstraat 5, 9411 ND Beilen

Locatie Westerbork:

Burg. van Weezelplein 10, 9431 AG Westerbork

Locatie Smilde:

Stuurboord 1, 9422 HT Smilde

En natuurlijk kunt u ons ook mailen:

beilen@welzijnswerkmd.nl
westerbork@welzijnswerkmd.nl
smilde@welzijnswerkmd.nl

Kijk voor meer informatie ook op www.welzijnswerkmd.nl of download de Welzijnswerk Midden-Drenthe app (appstore, geschikt voor iPad).



Beweegtuin 't Beurtschip

Bewoners in beweging voor dé ontmoetingsplek van Smilde

Wat is het recept voor meer verbondenheid in Smilde en hoe krijgen we mensen letterlijk in beweging? Vijf enthousiaste bewoners van 't Beurtschip denken het te weten; de natte en kale binnentuin van het appartementencomplex moet op de schop.

Veel mensen denken bij 't Beurtschip niet meteen aan een levendig en actief appartementencomplex, maar volgens Aly Doek (76), Annie Grit (81), Jenny Dijkstra (83) en Tiny Bredernoord (77) hebben die mensen het toch echt mis. Allemaal wonen ze nu zo'n drie jaar met veel plezier in hun appartement. Jenny Dijkstra: "Ik heb het ontzettend naar mijn zin hier. Er is altijd wel iets te doen, maar niks móet."

Elke dag voelt als vakantie!

"Profiteer van het gemak. Alles wat je hebt, moet je ook onderhouden.", tipt

Jenny Dijkstra. "Ik ben blij dat ik de stap naar 't Beurtschip gemaakt heb en van die grote tuin af ben. Nu voelt elke dag als vakantie." Volgens de bewoonsters zouden dorpingen vaker langs moeten komen in 't Beurtschip, zodat ze hun ervaringen met eigen ogen kunnen zien. 't Beurtschip is namelijk zoveel meer dan een plek om te wonen. Het is een

thuis waar bewoners elkaar ondersteunen en waar sociale contacten ontstaan. Zo ontstond ook het idee om de onbenutte lap grond in de binnentuin om te toveren tot dé centrale plek van Smilde. De werkgroep zet zich in voor een gezellige beweegtuin met fitnessstoestellen en een zonneterras met zitjes waar bewoners en andere Smildegers elkaar ontmoeten.



“Wil je ook iets bijdragen aan de beweegtuin? Het is meer dan welkom!”

komen.”, aldus Aly Doek. Bovendien heeft het complex meerdere functies en worden een aantal ruimtes in 't Beurtschip verhuurd aan organisaties. Ook wilde de werkgroep bij de aanschaf van de fitnessstoestellen rekening houden met rolstoelgebruikers. Dit werd allemaal meegenomen in het uiteindelijke ontwerp. De werkgroep verwacht dat de beweegtuin in het voorjaar helemaal af is, maar tot die tijd moet er nog hard doorgevoerd worden.

De beweegtuin is van ons allemaal

Onderhand heeft de werkgroep al veel geld ingezameld voor de aanschaf van de fitnessstoestellen en de aanleg van de binnentuin. Dit deden ze onder andere door organisaties rechtstreeks te benaderen voor een sponsorbijdrage. Daarnaast worden er volop kniepertjes gebakken en modieuze poncho's gehaakt voor de laatste loodjes. “Wil je ook iets bijdragen aan de beweegtuin? Het is meer dan welkom!”, roepen de dames in koor. Naast geld zijn ze ook op zoek naar leuke beweeginitiatieven, bijvoorbeeld van fysiotherapeuten of sportverenigingen. “De beweegtuin wordt van ons allemaal!”

Hoewel het hele project toch iets langer duurt dan de dames vooraf hadden verwacht, geeft het vooral veel energie en voldoening. Ze raden andere mensen die een soortgelijk plan overwegen zeker aan om vooral bij anderen te kijken. “Natuurlijk is er niet één succesformule, maar als je plannen hebt, kom dan zeker eens een ochtend met ons kletsen.”

Daarnaast werkt de bewonerscommissie aan een jeu-de-boulesbaan. “Bootcampers van Smilde kom maar door!”, grappen de bewoonsters. Het enthousiasme van de dames werkte aanstekelijk. Actium en de gemeente Midden-Drenthe zagen mooie kansen om de saamhorigheid en leefbaarheid te vergroten en leverden een financiële bijdrage

voor de aanleg van de tuin en het terras. Ook Welzijnswerk Midden-Drenthe draagt een steentje bij door de werkgroep te adviseren bij de uitvoering van de plannen, maar de bewoners blijven aan zet. “We hadden op voorhand niet bedacht dat we tegen bepaalde dingen zouden aanlopen. Bijvoorbeeld dat het lastig was om aan een bankrekening te

Vol trots showt de werkgroep de maquette van de beweegtuin.

Wonen in hetzelfde huis, maar toch apart

Maak kennis met de kangoeroewoning

In 2001 bouwden Minke en Peter ten Zijthoff samen met de ouders van Minke, de heer en mevrouw Kiers een kangoeroewoning in Westerbork. Een kangoeroewoning is een combinatie van twee (zelfstandige) woningen onder één dak. Deze vorm van wonen wordt kangoeroewoning genoemd, omdat het uitgaat van de verbeelding van een mammakangoeroe met zijn kleine jong dat lekker warm en veilig in de buidel zit. Twee - of misschien wel drie - generaties wonen in een kangoeroewoning samen, in hetzelfde huis, maar toch apart. Hoe kwam de familie Ten Zijthoff - Kiers met deze vorm van wonen in aanraking, hoe hebben ze de bouw aangepakt en hoe bevalt het om samen onder een dak te wonen?

De heer Kiers: "Tot 1996 werkte ik in de buitendienst van de ING Group. Totdat bij mij de diagnose MS werd gesteld en ik werd afgekeurd. Op dat moment woonden mijn vrouw en ik in een twee-onder-een-kap woning in Beilen. Omdat mijn vrouw ook MS heeft en traplopen steeds moeilijker werd, zijn we verhuisd naar een appartement in Beilen. Een prachtig complex, aan de rand van het centrum. Alles gelijkvloers, ruime kamers, maar voor mij was dit het niet. Ik was een vrij leven gewend en had nooit gedacht dat ik mijn tuin zo zou missen. Zodoende kwam ik op het idee om samen met een van onze kinderen een woning te kopen of te bouwen. Dan hadden we wel weer een tuin, maar niet het volledige onderhoud en konden we eenvoudig op onze kinderen terugvalen mocht het nodig zijn."

Appartement in huis

Minke: "Dat mijn vader en moeder bij ons kwamen met de vraag of we samen met hun een huis wilden kopen of bouwen, kwam voor ons niet als een grote verrassing. Gezien de ziekte van mijn ouders hadden Peter en ik daar ook al eens over nagedacht. En het zelfs al een keer met onze drie kinderen besproken. Zo in de trant van 'Wat zouden jullie er van vinden als we samen met opa en oma in één huis gaan wonen?' Ik studeerde in die tijd en was daardoor veel thuis. Sinds een aantal jaren heb ik aan huis mijn praktijk voor homeopathie en begeleiding in gezondheid en bewustwording. Praktisch was het daardoor ook goed mogelijk."

De heer Kiers: "We zijn toen gaan kijken naar kavels, zodat we zelf



twee optimale woningen onder één dak konden realiseren. In de krant stond in die tijd een advertentie voor het nieuwbouwplan Hooimaveld in Westerbork. De kavels werden aangeboden aan oud-inwoners en aan invaliden. Zodoende hebben wij ons daarop ingeschreven en konden we deze kavel kopen."

Voor de bouw van de woning schakelde de familie een aannemer in met veel kennis van het bouwen van een woning die zorggeschikt is. De aannemer kende een goede architect. Minke "Het ontwerp van de woning hebben we samen met de aannemer en de architect gedaan. De woning van mijn vader is gebouwd als een appartement in ons huis. Met een ei-

gen oprit, ingang, keuken, badkamer, woonkamer en twee slaapkamers. En dit allemaal gelijkvloers. Doordat we zijn uitgegaan van een appartement in een woning, is de woning extra goed geïsoleerd. Zo heb je geen geluidsoverlast. Verder hebben we de woning voorzien van extra brede deuren.

Goede afspraken maken

Als je voor deze vorm van wonen kiest, is het belangrijk om van tevoren goede afspraken met elkaar te maken. Over de kosten, maar ook over hoe je met elkaar omgaat. Toen we dit huis gingen bouwen hebben we elk een hypotheek genomen voor

"Wat zouden jullie er van vinden als we samen met opa en oma in een huis gaan wonen?"

50% van de kosten. Doordat we één adres hebben, krijgen we ook één energierekening. Ook over de verdeling van de energiekosten en andere kosten hebben we goede afspraken gemaakt."

spreken. Eén van de mooiste dingen vind ik wel dat we onze kleinkinderen van zo dichtbij zagen opgroeien. Dat is wel heel bijzonder. Als ze nu bij Peter en Minke zijn komen ze ook vaak even langs."

De heer Kiers: "Drie jaar geleden, ging mijn vrouw naar het Derkshoes. Omdat ze 24 uur per dag zorg nodig had, dat konden we haar thuis niet bieden. Op dat moment hebben Minke en Peter ons uitgekocht. Sindsdien huur ik bij hen.

Elk ons eigen

Ook over het samen leven hebben de families afspraken met elkaar gemaakt. Minke: "We wonen samen onder een dak, maar hebben elk ons eigen. Je ziet ook wel voorbeelden dat men elke dag samen eet, dat doen wij niet. Natuurlijk breng ik weleens eten naar mijn vader als ik wat overhoud. Andersom neemt mijn vader ook weleens boodschappen voor mij mee als dat zo uitkomt."

De heer Kiers: "En het komt ook voor dat we elkaar een paar dagen niet

Minke: "Onze twee woningen zijn via een tussendeur aan elkaar verbonden. Toen we hier gingen wonen, hadden we met de kinderen afgesproken dat ze altijd buitenom naar opa en oma gaan. Dat bleek in de praktijk wel iets lastiger. Vaak gingen ze toch even snel binnendoor."

De toekomst

Inmiddels zijn de kinderen van Minke en Peter de deur uit. En woont de heer Kiers alleen in het appartement. Hoe gaat het in de toekomst verder met deze kangoeroewoning? Minke: "Op dit moment wonen we allemaal prima zo. We kunnen ons wel voorstellen dat we ooit allemaal een plekje opschuiven. Onze kinderen staan hier ook positief tegenover. Maar wie van de drie kinderen hier dan gaat wonen, dat zien we dan wel. Het ligt er maar net aan hoe de situatie dan is qua werk, kinderen, etc."

“Dierenweide Stroomdal is een leuke omgeving om de handen uit de mouwen te steken. Het maakt niet uit hoe je hier gekomen bent, iedereen is welkom en wordt gerespecteerd. Het is hier relaxed en altijd gezellig.” Aan het woord is Linda van der Veen,

vaste vrijwilliger en coördinator voeren en dierenverzorging bij de dierenweide in Beilen. Binnenkort start ze met de opleiding ‘zorgboerderij’. Haar ervaring bij de dierenweide komt daarbij straks goed van pas denkt ze. Bovendien kan ze de

dierenweide gebruiken als stageplek want sinds kort is de Stichting Dierenweide Stroomdal een erkend werk- en leerbedrijf.

Dierenweide Stroomdal bindt mensen



Kinderen van het kindcentrum G.A. de Ridder tuinieren onder toezicht van Ranger Youri Beugel.

We zien als bestuur echt de toegevoegde waarde van de dierenweide en educatieve tuin voor het dorp. Veel mensen komen hier om te buurtten. Het is mooi om te zien dat de dierenweide en zeker de moestuin bijdragen aan de verbinding tussen jong en oud. Vooral voor ouderen, met hun ervaring en kennis van de natuur, kunnen de dierenweide en de moestuin helpen om in de samenleving te blijven staan. In contact blijven met anderen zie ik echt als een grote meerwaarde. De stichting is blij dat de dierenweide hierin een rol van betekenis vervult.”

Vrijwilligers kunnen zich melden bij het Servicepunt Vrijwilligerswerk (Welzijnswerk Midden-Drenthe) of via telefoonnummer 06-21 80 70 81. Vrijwilligers worden dan ingeschakeld voor de werkzaamheden van hun voorkeur: dieren verzorgen, onderhoudswerkzaamheden of de tuin.

“W e zijn blij met deze officiële erkenning. Zo wordt de dierenweide een maatschappelijke organisatie waar oud/grijs en jong/groen samenwerken. Het is mooi om te zien dat ambities, kennis, vaardigheden en ervaringen op deze plek samenkomen”, aldus Peter Vereijken, secretaris van de stichting. “We hebben deze officiële erkenning te danken aan Geert Giezen. Geert ging dit voorjaar met pensioen en wilde absoluut niet thuis zitten. Hij heeft zich bij ons gemeld als vrijwilliger en daar zijn we heel blij mee! In het verleden heeft hij een gemengd agrarisch bedrijf gehad en heeft zodoende veel verstand van dieren en planten. Zijn achtergrond is de reden dat we nu jonge mensen mogen opleiden en begeleiden”. Geert vertelt trots dat hij blij is met deze invulling: “Op dinsdag en vrijdag ben ik hier altijd te vinden. Samen met andere vrijwilligers verzorg ik de dieren en help ik actief mee in de aangrenzende educatieve tuin van de dierenweide. Het geeft zo veel voldoening dat ik er



Vrijwilliger Geert Giezen en ranger Yorán Lemmens aan het werk.

voor moet waken dat ik niet al mijn vrije tijd hier doorbreng.”

Peter Vereijken ziet dat de dierenweide aanzienlijk is veranderd sinds de gemeente de weide heeft overgedragen aan vrijwilligers. “Je ziet hele mooie initiatieven ontstaan. We hebben bijvoorbeeld de Rangerclub opgericht. Dat is een groep jongens en meisjes in de leeftijd van 9-16 jaar die in de weekenden en de vakanties meehelpt met het verzorgen van de dieren en aan de slag gaat in de educatieve tuin. Ook hebben we samenwerking gezocht met Kindcentrum G.A. de Ridder. Kinderen die daar worden opgevangen, komen iedere

donderdag samen met ons tuinieren”. Mathilde Moes van het kindcentrum ziet de meerwaarde van de samenwerking ook: “Laatst ontstond er in de moestuin een heel mooi gesprek tussen één van onze kinderen en een bewoner van ‘t Stroomdal. Kinderen leren op deze manier meer over planten en tuinieren en de oudere kan zijn/haar kennis overdragen”.

De stichting heeft onlangs een succesvolle herfstfair georganiseerd. “We zijn nu aan het nadenken over nieuwe activiteiten. Zo willen we vanaf volgend voorjaar één keer in de maand een Open Huis organiseren. De jeugdige Rangers zijn hier de trekker van en laten zich ondersteunen door een aantal vrijwilligers. Een paar bewoners van ‘t Stroomdal heeft toegezegd om voor die open dagen pannenkoeken te bakken. Dat zijn mooie initiatieven waar jong en oud bij betrokken is en voldoening uit halen”, aldus Peter Vereijken. Op de vraag of de stichting het redt met het huidige aantal vrijwilligers antwoordt Peter dat er nog wel men-



sen bij kunnen. Als we aan Ranger Youri vragen welke eigenschappen een vrijwilliger moet hebben zegt hij: “Je moet uiteraard van dieren houden en niet terugdeinzen voor zieke dieren. Ook moet je het leuk vinden om de hele dag buiten te zijn. Persoonlijk vind ik het een hele leuke invulling van mijn vrije tijd”. Linda vult aan dat het ook niet uitmaakt hoeveel uur je beschikbaar bent. “Ze zijn hier heel flexibel wat betreft het aantal uren maar ook wat betreft de werkzaamheden die je doet. De één is nu eenmaal goed in technische klusjes, een ander in tuinieren en weer een ander mag graag dieren voeren of verzorgen.

Als het je leuk lijkt, raad ik je aan om gewoon eens langs te komen. Je komt er snel genoeg achter of het wat voor je is”. De secretaris van de stichting ziet, ondanks de toenemende kosten, de toekomst hoopvol tegemoet. “We krijgen veel complimenten en werken samen met bijvoorbeeld Landschapsbeheer Drenthe, Groei & Bloei, de Kleindiervereeniging en andere instanties. De ondersteuning in de vorm van sponsoring, die we van diverse lokale ondernemers krijgen is hartverwarmend. Door creatief te denken komen we een heel eind.



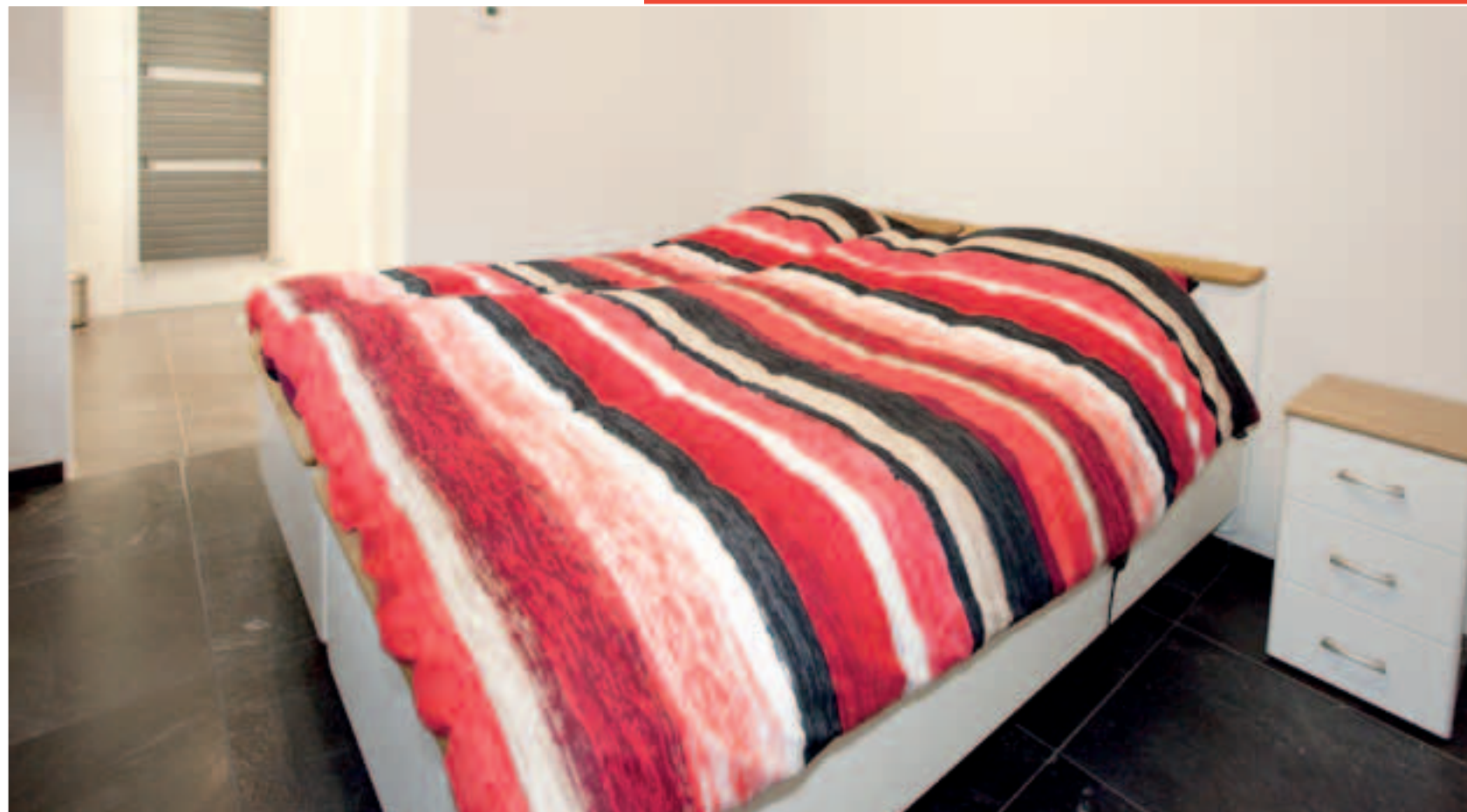
“Wacht niet tot je het echt nodig hebt”

Je eigen huis, je eigen plek. Daar wil je zo lang mogelijk blijven wonen. Niet ieder huis is hiervoor even geschikt. Jan en Truida Benthem uit Westerbork verbouwden afgelopen jaar hun woning, zodat zij zo lang mogelijk in hun fijne huis kunnen blijven wonen. In de Thuisblijver vertellen zij hun verhaal.

Truida en Jan zijn twee fitte zestigers die midden in het leven staan. Truida werkt als administratief medewerker bij Welzijnswerk Midden-Drenthe en Jan is na vele arbeidsjaren bij de gemeente Hoogeveen inmiddels met pensioen. Beiden zijn ze actief in allerlei bestuursfuncties: buurtvereniging Pieterberg, ijsvereniging Westerbork, bijartvereniging, zangkoor, twee klootschietverenigingen en de belangenvereniging dorp Westerbork.

Op de Pieterberg in Westerbork bewonen Jan en Truida een gezellige eengezinswoning. Hoewel ze nog super fit zijn, hebben ze het afgelopen jaar hun woning ingrijpend verbouwd. Truida: “Vanuit mijn werk bij Welzijnswerk ben ik bekend met het thema langer thuis wonen. Daardoor ga je ook kijken naar je eigen situatie. Wij wonen hier heel fijn en willen hier graag zo lang mogelijk blijven wonen. Dan moet je zorgen dat je daarvoor ook de omstandigheden in huis hebt.”

Jan: “We hadden het er al een paar keer over gehad, om onze woning te verbouwen. Om ons heen zien we dat ook veel gebeuren. Eerlijk gezegd waren we ons in het afgelopen jaar nog een beetje aan het oriënteren. We wilden een slaapkamer en badkamer beneden maken, maar wisten nog niet precies van hoe en wat. Tot onze burens gingen verbouwen.”



Truida vult aan: "Zij maakten achter de garage een grote aanbouw, met daarin een bijkeuken en badkamer. Ook kwam er een gedeelte bij de keuken aan en is een deel van de garage gebruikt voor de slaapkamer. Dit ontwerp sprak ons erg aan. Met name omdat er een hele mooie verbinding vanuit de keuken naar de tuin gecreëerd werd."

Jan: "We zijn toen met de architect van de burens in gesprek gegaan en hebben eigenlijk het ontwerp een op een overgenomen. Aangezien het een forse verbouwing is, hebben we het maar gelijk gedaan. Als je het echt nodig hebt, wil je niet weken achtereen in het stof en de rommel zitten." De verbouwing heeft bij elkaar wel een paar maanden geduurd, maar het



resultaat mag er zijn. Truida: "We hebben nu echt een grote leefkeuken en het huis is er veel lichter door geworden. De verbouwing was een flinke klus, maar we hebben er nu al zoveel woonplezier van. Ik vind het heerlijk om bij de keukentafel te zitten, met een kopje koffie en een krantje en uit te kijken op de tuin."

Op dit moment gebruiken Jan en Truida de slaapkamer en badkamer beneden nog niet. "Nu hebben we het nog niet nodig. Maar als het zo ver komt, dan is ons huis er in ieder geval klaar voor. Zo kunnen we hier nog vele jaren met comfort en plezier blijven wonen."

Het is daags na de Amerikaanse verkiezingen. Door een lichte nevel, zijn we onderweg naar Interzorg De Driemaster in Smilde voor een bezoek aan de heer en mevrouw Schrovenwever. Ze wonen op de tweede etage van dit mooie appartementencomplex en willen graag vertellen wat hun beleving is over de maaltijden die ze in De Driemaster geserveerd krijgen. Vooral om mensen van buitenaf te enthousiasmeren om ook de warme maaltijd in het restaurant te komen nuttigen!



De Driemaster in Smilde is er juist ook voor de mensen uit de wijk!

“Wanneer wij bezoek krijgen en deze mee willen eten, is dit ook allemaal mogelijk. Een seintje naar de lieve medewerkers en het is gefikst.”

“**W**ij zijn erg tevreden en blij dat we hier geheel verzorgd mogen wonen. Gezien onze leeftijd zijn wij nog erg goed ter been en iedere dag gaan wij ‘uit eten’ in ‘ons’ restaurant. Alleen bij ziekte wordt de maaltijd op de kamer geserveerd. We komen graag in het restaurant”, zegt de heer Schrovenwever. “Het is er gezellig en leuk ingericht. En met Sint Maarten, Sinterklaas, Kerst en overige feestdagen is de aankleding van het restaurant geweldig mooi!”

De maaltijden zijn erg smaakvol

“In tegenstelling tot wat meestal wordt gedacht, zijn de maaltijden juist erg smaakvol. Dagelijks is er een keuze uit twee menu’s. In die twee menu’s kan er ook weer gekozen worden uit aardappelen, vlees en groenten. Ook wordt er iedere dag rauwkost aangeboden. Dit mag je naast het gekozen menu nemen, maar hoeft dus niet. Een ruim aanbod dus!”, vertelt mevrouw Schrovenwever. Meneer vult aan. “Ook zijn de menu’s seizoensgebonden. Nu is het weer de tijd van vaker snert, bruine bonensoep en dikke rijst met bruine

suiker en roomboter. Twee keer per week, op de dinsdag en donderdag, staat er ook soep op het menu. Wil je vaker soep? Dat kan tegen een geringe bijbetaling. Ook staat er iedere dag een toetje op het menu, of fruit.”

Feestelijke maaltijden

“Ook tijdens de feestdagen is het een waar ‘uitje’ om hier in het restaurant te eten. Afgelopen kerst was er weer een heerlijk Kerstdiner, bereid door de keukenbrigade van Interzorg en de aankleding en verzorging hiervan door vrijwilligers en overige personeelsleden.”

“Wanneer wij bezoek krijgen en deze mee willen eten, is dit ook allemaal mogelijk. Een seintje naar de lieve medewerkers en het is gefikst. Met verjaardagen kun je doorgeven dat je graag gebruik wilt maken van het restaurant. Eventueel wordt er op bestelling ook gebak met hapjes en drankjes geleverd. Geheel verzorgd dus, aldus beide echtelieden. Niet alleen bewoners van de



van de huidige drinkvoeding, de zogenaamde nutridrankjes, die op medisch advies worden verstrekt om ondervoeding tegen te gaan. Ondervoeding is een belangrijke bedreiging van de zelfredzaamheid en de kwaliteit van leven. Uitgangspunt is dat door het aanbieden van lekkere en natuurlijke hapjes de noodzakelijke inname van eiwit en kilocalorieën zal verbeteren. Dit komt dan weer ten goede aan de gezondheid en het herstellend vermogen van cliënten.

Voor wie?

De bijgerechten zijn bedoeld voor cliënten waarbij ondervoeding een bedreiging is voor hun gezondheid. Op advies van de verpleeghuisarts en de diëtiste kan deze voeding worden voorgeschreven. Cliënten kunnen wekelijks hun keuze bij zorgmedewerkers aangeven. Per dag worden maximaal vier hapjes geserveerd. Het assortiment bestaat uit zestien hapjes, dagelijks vers bereid, waaronder bijv. romige tomatensoep, mousse van kip of zalm, pizza tonijn en een gevuld ei met zalm.

Driemaster kunnen terecht in het restaurant. Ook andere wijkbewoners kunnen gebruik maken van de gezonde keuken van het complex. Een mooie oplossing voor wie niet meer iedere dag zijn eigen maaltijd kan bereiden of het gezelliger vindt om in het restaurant te eten in plaats van thuis alleen aan tafel te zitten. In de hal van De Driemaster zijn ook een kapsalon en een winkeltje aanwezig. Ook hiervan kan men van buitenaf gebruikmaken.

Natuurlijk lekker!

Interzorg heeft een assortiment van eigenbereide, natuurlijke en smakelijke bijgerechten ontwikkeld. Deze bijgerechten bevatten extra eiwitten en kilocalorieën, die zowel qua smaak, hoeveelheid en presentatie meer aansluiten bij de vraag en het dagritme van cliënten. Bijvoorbeeld een stukje eiwit verrijkt gebak bij de koffie of een hartig makreelkoekje in de namiddag. Zo wordt eten weer een genietmoment! De bijgerechten komen in plaats



Boodschappen doen, naar de kapper gaan of een bezoek aan vrienden brengen. Een paar voorbeelden van kleine uitstapjes die voor de meeste mensen vanzelfsprekend zijn. Maar dat geldt niet voor iedereen. Want wat als lopen, fietsen of autorijden (even) niet meer zo makkelijk gaat? Dan is er de

Op stap met de Plusbus

Jan Kinds is al 12 jaar actief als Plusbuschauffeur bij Welzijns-werk Midden-Drenthe. Nadat hij in 2003 is gestopt met werken kwam hij in 2004 bij Welzijns-werk terecht. Daar begon hij als Plusbuschauffeur en maaltijdrijder. Inmiddels doet hij ook nog mee aan het maatjesproject en is hij senioren-voorlichter. Hij beleeft erg veel plezier aan zijn vrijwilligerswerk, ook aan het rijden op de Plusbus.

Onafhankelijk in vervoer

Dankzij de Plusbus kunnen inwoners van Midden-Drenthe langer onafhankelijk blijven in hun vervoer. Als iemand, om welke reden dan ook, minder gemakkelijk zelfstandig kan

Plusbus van Welzijns-werk Midden-Drenthe. De Plusbus is bedoeld voor mensen die, bijvoorbeeld vanwege hun leeftijd of een beperking, minder gemakkelijk zelfstandig kunnen reizen. Er is een Plusbus in Beilen, Smilde en Westerbork.



reizen dan kan hij of zij een rit met de Plusbus aanvragen. “We rijden allerlei soorten ritten”, vertelt Jan Kinds. “Zo hebben we een aantal vaste ritten. We brengen bijvoorbeeld wekelijks mensen uit Beilen naar de dagopvang. Maar de Plusbus kan ook voor één rit aangevraagd worden dus het is elke week weer een verrassing wat er komt. De ene keer breng je mensen

voor een bezoek naar het ziekenhuis, de andere keer breng je een mevrouw naar de kapper of naar de supermarkt. Dat wisselt per keer.”

Een aanvulling op het welzijn

Welzijns-werk zet de Plusbus kostendekkend in. Met als doel om het wonen in de eigen woning mogelijk

Mevrouw Dirksen (86)

“De chauffeurs zijn ontzettend behulpzaam. Ze tillen mijn boodschappen in de bus en als ik thuis kom dan helpen ze me de boodschappen naar binnen brengen...”



Jan Kinds onderweg naar zijn volgende adres.

Meer dan alleen rijden

Er komt wel wat meer bij kijken dan alleen maar mensen van a naar b rijden. Als dat nodig is begeleiden de chauffeurs mensen van stoel tot stoel. De chauffeur helpt ze mee, denkt aan het afsluiten van de woning enzovoort. Maar hij zorgt ook voor veilig vervoer. Jan Kinds: “Veilig vervoeren, dat is het belangrijkste. Zorgen dat mensen de riemen om hebben en als er iemand in een rolstoel meerijdt zorgen dat hij goed vastgezet wordt. Veiligheid voorop.”

Mevrouw Dirksen (86) uit Beilen

“Ik maak regelmatig gebruik van de Plusbus voor het doen van mijn boodschappen. Sowieso één keer in de twee weken, maar soms ook één keer per week. De chauffeur haalt mij thuis op en brengt mij naar de winkel. Daar spreken we een tijd af waarop ik weer wordt opgehaald. Zo heb ik rustig de tijd om mijn boodschappen te doen. De chauffeurs zijn ontzettend behulpzaam. Ze tillen mijn boodschappen in de bus en als ik thuis kom dan helpen ze me de boodschappen naar binnen brengen. Vorig jaar deed ik alles nog met de fiets, maar dat kan nu helaas niet meer. Als je niet meer kunt fietsen lever je echt een stuk vrijheid in. Je kunt niet meer zo makkelijk gaan en staan waar je wilt. Dan is de Plusbus echt een uitkomst.”

te blijven maken bij chronische ziekte en voor (kwetsbare) ouderen. Voor deze mensen is de Plusbus een uitkomst. Mensen kunnen of willen niet altijd een beroep op anderen doen en op deze manier hoeft dat ook niet. “Mensen zijn er echt mee geholpen” vertelt Jan Kinds. “Dat zie je niet alleen aan ze, maar dat zeggen ze ook. Dat doet me goed. Voor

sommige mensen is het gewoon heel belangrijk dat de Plusbus er is. Ik vind het een aanvulling op het welzijn van de mensen.”

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

Fotografie:

Anneke Bloema
Harm Woldhek

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