



Samen doen in de Drechtsteden

Speciale
krant



Iedereen kan meedoen in de
maatschappij. Daar draait
het om in de Wmo. U kunt
zelf vaak meer dan u denkt
en met een helpende hand
van de omgeving gaat het
nog beter.



Gelukkig zijn er al veel
mensen in de Drechtsteden
die zich belangeloos
inzetten voor een
medemens.
Hun verhalen leest u in
deze krant, naast informatie
over de veranderingen en
organisaties die actief zijn
voor hulpvragers,
vrijwilligers en mantelzorgers.

Wanneer we het samen
doen in de Drechtsteden
komt niemand langs de
kant te staan.



Samen doen in de Drechtsteden

De wethouders aan het woord

De zes wethouders Maatschappelijke ondersteuning in de Drechtsteden geven hun visie op de veranderingen in de Wmo.

‘Groter beroep
op kracht van de
samenleving’

‘Niemand mag in de kou staan’



“Nederland vergrijst en vraagt steeds meer zorg. Tegelijkertijd slinkt het budget waarmee gemeenten in die zorg kunnen voorzien. Zo ook in onze gemeente. Wij doen daarom bij het uitvoeren van de Wmo een groter beroep op ieders zelfredzaamheid, maar ook op mensen die iets voor een ander kunnen betekenen. Op dit moment zijn er al heel wat mensen die zorgen voor een familielid, omkijken naar hun burens of zorgvrijwilliger zijn. Toch is er meer hulp nodig. Kunt u iets voor een ander betekenen? Daar waar dat niet (meer) lukt en een andere oplossing nodig is, bieden wij als gemeente advies, ondersteuning of voorzieningen. Samen streven we ernaar, dat niemand in de kou komt te staan.”

Wethouder Michel van der Vlies, Hendrik-Ido-Ambacht

‘Eerst proberen het zelf te doen’

“De Olympische gedachte ‘meedoen is belangrijker dan winnen’ geldt min of meer ook voor de veranderingen in de Wmo. Ik heb het dan niet zozeer over winnen maar vooral over meedoen en daar is veel bij te winnen. Door zoveel mogelijk zelf te doen, neemt de afhankelijkheid af en de zelfredzaamheid toe en dat is wat we uiteindelijk graag willen. Eerst zelf doen of proberen en als dat niet lukt in je omgeving vragen een helpend handje bij te steken. Ik besef dat vragen vaak niet makkelijk is, maar de bereidheid om te helpen is groot. Doordat meer mensen zelfredzaam zijn of worden, kunnen gemeenten zich concentreren op diegenen die het echt niet zelf kunnen en op hun mantelzorgers. Die uitdaging gaan we graag aan.”

Wethouder Herman Nieuwstraten, Papendrecht



‘Met zijn allen de schouders eronder’

“Onze zorgvuldig opgebouwde verzorgingsstaat is niet meer betaalbaar. Mensen worden gemiddeld ouder en steeds meer mensen doen een beroep op de voorzieningen van onder andere de Wmo. Dat vraagt van iedereen, de regering, het gemeentebestuur, maatschappelijke partners en bewoners, creativiteit om met elkaar naar oplossingen te zoeken. Met minder geld moeten we er toch voor zorgen dat mensen mee blijven doen in onze stad. Om dat voor elkaar te krijgen, doen we een groter beroep op de kracht van de samenleving en vragen we onze maatschappelijke instellingen om met innovatieve ideeën te komen. Ik ben ervan overtuigd dat we die kracht in Dordrecht met elkaar kunnen opbrengen, al zullen we er echt allemaal de schouders onder moeten zetten.”



Wethouder Harry Wagemakers, Dordrecht

‘Samen, beter, efficiënter’

“Iedereen moet volwaardig kunnen meedoen in de samenleving. Vanwege leeftijd, ziekte of een beperking kunt u daar moeite mee hebben. De gemeente werkt samen met woningcorporaties, zorg- en welzijnsinstellingen onder de noemer Vivera aan buurten waar mensen langer zelfstandig kunnen wonen en zelfredzaam zijn. U kunt bij de Vivera-partners terecht voor ondersteuning op het gebied van zorg, welzijn en wonen. Voor informatie en advies zijn er de Vivera infopunten. Samen met u kijken we welke mogelijkheden er in uw buurt zijn en wat u zelf met hulp van familie, vrienden of burens kunt regelen of oplossen. Zelfredzaamheid staat voorop, waar nodig ondersteunt de gemeente. Zo kunnen we zorg en ondersteuning betaalbaar houden. En kunnen we de mensen die het écht nodig hebben blijven helpen.”



Wethouder Elbert Vissers, Zwijndrecht

‘Ontmoeting stimuleren’



“De Wmo wordt steeds meer van ons allemaal. Bij ondersteuningsvragen wordt eerst gekeken naar de eigen kracht van inwoners en hun netwerk. Alblasserdam kent van oudsher veel vrijwilligers, maar toch denken we dat er nog meer mensen zijn die wat voor elkaar kunnen en willen betekenen. In de wijk Kinderdijk gaan we daarom als gemeente onderzoeken hoe we dat tot stand kunnen brengen. Bijvoorbeeld door ontmoeting te stimuleren met activiteiten van het welzijnswerk (samen eten in het MFC). Ook sociale media kunnen een middel zijn om mensen bij elkaar te brengen. Samen bouwen we verder aan de Wmo!”

Wethouder Ad Cardon, Alblasserdam



“In Slidrecht zijn we betrokken bij elkaar. Iedereen moet kunnen meedoen in de samenleving, ook wanneer je weinig familie, vrienden of burens hebt. We willen daarom stimuleren dat bewoners meer verantwoordelijkheid voor elkaar nemen. Dat kan door bijvoorbeeld eens in de week de tv uit te zetten en onze naaste buur te helpen of actief te worden in een vereniging, een kerk, een school of een buurtgroep. Zo helpen we elkaar en worden mensen minder afhankelijk van instellingen. Op die manier kan iedereen mee blijven doen en valt niemand buiten de boot. En zo telt iedereen dus mee in Slidrecht. Dit is de inzet van het gemeentelijk beleid. Maar dan moeten we wel voldoende middelen blijven krijgen om onze kerntaken uit te voeren. Ik heb daar zorgen over.”

Wethouder Johan Lavooi, Slidrecht

‘Zorg en
ondersteuning
betaalbaar houden’

De nieuwe regels van de Wmo

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) regelt dat mensen met een beperking de voorzieningen, hulp en steun krijgen die ze nodig hebben. Het kan gaan om ouderen, gehandicapten of mensen met psychische problemen. De Wmo zorgt ervoor dat iedereen kan meedoen aan de samenleving en zo lang mogelijk zelfstandig kan blijven wonen.

Gemeenten voeren de Wmo uit. Binnen de Drechtsteden gelden voor alle gemeenten dezelfde regels. Op welke ondersteuning mensen aanspraak kunnen maken staat in de ‘Verordening voorzieningen maatschappelijke ondersteuning Drechtsteden’. Zoals u in deze krant kunt lezen, hebben de Drechtsteden nieuwe afspraken gemaakt over hoe en wanneer ze ondersteuning bieden.

Ook de werkwijze verandert. De afspraken en regels zijn nu vastgelegd in een nieuwe verordening.

Wat is er anders?

Een voorbeeld. Bij een voorziening als huishoudelijke hulp ging het vroeger om de inzet van ‘uren’, nu staat het ‘resultaat’ centraal: een schoon en leefbaar huis. Dit biedt de gemeente meer mogelijkheden samen met

mensen op zoek te gaan naar alternatieven die leiden tot hetzelfde resultaat.

Hierbij kijkt de gemeente eerst naar de eigen kracht van mensen en de hulp die de omgeving kan bieden. Na de aanvraag volgt daarover een open gesprek. In het gesprek bekijkt de gemeente de situatie van degene die hulp vraagt goed en probeert een beeld te krijgen wat precies nodig is.

Tot welke resultaat moet de hulp leiden? Wat kan men zelf en waar kunnen familie, kennissen of burens bij helpen? Pas wanneer in de omgeving echt geen hulp voorhanden is, volgt een aanvraag in het kader van de Wmo.

De verordening en meer informatie over de regels vindt u op www.sddrechtsteden.nl/beleid.

Een speciale krant, waarom?

U heeft er vast wel van gehoord. Op 1 januari is er het een en ander veranderd op het gebied van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Dat heeft gevolgen voor zorgaanbieders, voor mensen die hulp vragen en voor de samenleving. Hebt u een hulpvraag? Dan zoekt de

gemeente samen met u naar een oplossing. Er wordt tijd genomen voor een uitgebreid gesprek om erachter te komen wat u ondanks uw beperking wilt en wat écht nodig is. Wat kunt u zelf? Waarbij kan de omgeving hulp bieden?

De overheid doet een beroep op

iedere burger om meer om te zien naar elkaar. Er is geen standaard voorzieningenlijst meer. 'Het recht op zorg' is binnen de Wmo 'de plicht om een oplossing te zoeken' geworden. En dat zoeken naar die oplossing doe je samen. Net als bij de invoering van de Wmo in 2007 is een speciale krant

gemaakt. In deze krant leest u meer over de veranderingen.

Wat betekenen die voor u, voor zorgaanbieders, voor de samenleving? De titel 'Samen doen in de Drechtsteden' geeft het al aan: de samenleving speelt een belangrijke rol. In de krant staan tal

van verhalen van mensen voor wie 'oog hebben voor elkaar' een vanzelfsprekendheid is. Mensen die de buurvrouw helpen met de boodschappen, koken voor anderen of steunen bij een bezoek aan het ziekenhuis. Het zijn soms kleine dingen die voor de ander van grote betekenis kunnen zijn.

'Laten we oog krijgen voor elkaar'

Je kunt de Zwijndrechtse wethouder Aaike Kamsteeg gerust een specialist op Wmo-gebied noemen. Hans de Goeij is voorzitter van de regionale Wmo-adviesraad en ook al vanaf het begin betrokken bij de Wmo. Regelmatig ontmoeten zij elkaar om te praten over de plannen van het kabinet rond de Wmo.

Hoewel ze hun zorgen delen over de overgang naar de nieuwe werkwijze, zien ze ook de kracht van de samenleving. "Met een klein beetje moeite kun je veel betekenen voor je naaste. Laten we meer oog krijgen voor elkaar."

Beiden hebben een loopbaan in het onderwijs achter de rug. Ze vervulden er ook bestuursfuncties en ontmoetten elkaar tijdens vergaderingen. Bij de invoering van de Wmo in 2007 was Aaike Kamsteeg wethouder zorg en welzijn in Dordrecht. Hij benaderde Hans de Goeij, die zijn onderwijsloopbaan had beëindigd, om voorzitter te worden van de Dordtse Wmo-raad. De contacten bleven nadat de heer Kamsteeg wethouder werd in Zwijndrecht en de heer De Goeij de regionale Wmo-adviesraad ging aanvoeren.

Vanzelfsprekendheid

'Samen doen in de Drechtsteden', waar staat dat voor? "Een samenleving werkt pas als je samen leeft, samen dingen doet. Dat is ook die buurman, collega of vriendin helpen wanneer die niet in staat is om iets zelf te doen. Het zou mooi zijn wanneer mensen dat niet zien als een taak, maar als een vanzelfsprekendheid. Dat doe je gewoon", zegt Hans de Goeij.

'Er gaat al ongelooflijk veel goed'

Aaike Kamsteeg vult aan: "Voor veel mensen is zorg voor de naaste gelukkig al een vanzelfsprekendheid. Er gaat ongelooflijk veel goed. Kijk naar de grote aantallen vrijwilligers in de sportwereld en het verenigingsleven. Zonder hen zou de boel echt in het honderd lopen." Ook wijst hij op de mensen die zich als mantelzorger inzetten voor hun naaste. "Mantelzorg is intensief, een zware klus. De verpleegkundige kant verzorgt de thuiszorg maar er zitten ook zelfzorgtaken bij. De overheid zal voor die taken een nadrukkelijker appel doen op de samenleving."



'Mooi om iets te betekenen voor een ander'

Doorgeslagen

Beide heren vinden dat de overheid de laatste jaren is 'doorgeslagen' als het gaat om zorg. "Mensen zijn het heel normaal gaan vinden dat de overheid alles regelde. Ze zochten niet zelf naar een oplossing, maar deden een beroep op een van de vele regelingen. Je betaalde premie, dus je had recht op een vergoeding en op voorzieningen. Je zou wel gek zijn wanneer je die zelf betaalde. Een doorgeslagen zorgzame overheid." De rol van de overheid in de zorg verandert maar verdwijnt niet. "Er blijft een categorie burgers die niet voldoende voor zichzelf kan zorgen en ook geen sociaal vangnet heeft. Denk aan ouderen met grote beperkingen, of aan dak- en thuislozen. Die kun je niet aan hun lot overlaten. Om hen moet de overheid zich ontfemen", aldus wethouder Kamsteeg.

Gesprek nieuwe stijl

Wie nu om hulp aanklopt bij de gemeente kan rekenen op een 'gesprek nieuwe stijl'. In dit gesprek wordt niet gekeken naar beperkingen maar naar mogelijkheden. "Er wordt een beroep gedaan op de eigen kracht van mensen, ook financieel. Welke mogelijkheden heb je zelf? In het gesprek is ook aandacht voor de algemene voorzieningen die er zijn. Biedt dat alles geen oplossing, dan zal de overheid ondersteuning geven."

Huishoudelijke ondersteuning

De veranderingen in de Wmo hebben ingrijpende gevolgen voor de hulp bij het huishouden.

Aaike Kamsteeg en Hans de Goeij.

Van het budget voor huishoudelijk hulp blijft nog maar een kwart over. "Ik ben het met de uitgangspunten eens maar ik maak me wel zorgen over het overgangstraject", zegt Hans de Goeij. "Huishoudelijke hulp heeft ook een sociale functie. Sommige mensen krijgen al twintig jaar hulp, ze zijn eraan gewend geraakt. Ineens wordt er niet meer voor hen gezorgd." Ook heeft het zijn weerslag op de zorgaanbieders. "Het werk gaat er voor zorgaanbieders anders uitzien. Dat vraagt om vernieuwende concepten om werk binnen te halen." "De zorgverzekeringen spelen al in op de nieuwe ontwikkelingen met pluspakketten. Het zou slim zijn van zorgaanbieders om met speciale arrangementen te komen voor particulieren op het gebied van bijvoorbeeld huishoudelijke hulp", zegt Aaike Kamsteeg.

Van betekenis

De heren denken beiden dat er nog veel meer mensen zijn die als vrijwilliger een kleine of grotere bijdrage kunnen leveren aan de samenleving. "Het is mooi om van betekenis te kunnen zijn voor een ander", weet wethouder Kamsteeg die zelf in kerk en onderwijs als vrijwilliger actief is. "Ik heb vrijwilligerswerk nooit als een last ervaren, maar als een verrijking." Ook Hans de Goeij heeft die ervaring. "Het gaat erom je talenten te benutten. Voor mij betekent dat opkomen voor de sociaal zwakkeren. Het is werk dat ertoe doet."



Praat mee over uw belangen

De Wmo-adviesraad: ook in uw gemeente

In alle gemeenten in de Drechtsteden is een Wmo-adviesraad. Deze onafhankelijke adviesraad is er voor inspraak, advies en gezamenlijke belangenbehartiging voor alle inwoners, die met de Wmo te maken krijgen.

De Wmo-adviesraad geeft de gemeente gevraagd en ongevraagd advies over het beleid en de uitvoering van de Wmo. De raad kijkt ook of het Wmo-beleid in de praktijk goed werkt. Welke gevolgen het beleid heeft voor de gebruikers.

Al sinds de invoering van de Wmo in 2007 zijn de taken voor de gemeente in ontwikkeling. Er komen vanaf 2015 nieuwe taken bij, zoals begeleiding en de jeugdzorg. Allemaal veranderingen die inzet eisen van de gemeente, en hiermee ook van de Wmo-adviesraad. Voor de adviesraden staat steeds 'de burger centraal', met name de kwetsbare burger.

Wmo- adviesraad Alblisserdam

Voorzitter: heer R. de Folter, tel. 06-12990351.

Secretariaat: tel. 088-9294010. e-mail: wmo-adviesraad@alblisserdam.nl.

Wmo-adviesraad Dordrecht

Voorzitter: heer C.J. Vos, beleidsmedewerker: mw. M.C.B. Teunissen

Secretariaat: tel. 078-6176982,

e-mail: wmo-adviesraaddordrecht@zorgbelang-zuidholland.nl, website: wmo-adviesraaddordrecht.nl

Wmo-adviesraad Hendrik-Ido-Ambacht

Voorzitter: heer C.J. de Visser, tel. 078-6812871

Secretariaat: tel. 088-9294010, e-mail: wmo-adviesraad@h-i-ambacht.nl.

Wmo-adviesraad Papendrecht

Voorzitter: heer J. Oudenaarden

Secretariaat: mevrouw W.M.E. van der Hoeven, tel. 14078, e-mail: wvdhoeven@papendrecht.nl.

Wmo-adviesraad Sliedrecht

Plaatsvervangend voorzitter: heer R. van Moorsel.

Secretariaat: mevrouw N. van der Vos/Zorgbelang Zuid-Holland tel. 088-9294030, e-mail: NVos@zorgbelang-zuidholland.nl

Wmo adviesraad Zwijndrecht

Voorzitter: heer J. Kodde, tel. 078-6190508

e-mail: Johan@Kodde.org

Secretariaat: tel. 088-9294010

Regionale raad

Naast de plaatselijke adviesraden is er een Regionale Wmo-adviesraad Drechtsteden. Deze regionale raad geeft advies aan het Drechtstedenbestuur over de individuele voorzieningen, zoals huishoudelijke ondersteuning. Elke lokale Wmo-adviesraad heeft twee vertegenwoordigers in deze regionale raad.

Regionale Wmo-adviesraad Drechtsteden

Voorzitter: heer A.J.A.J. de Goeij

Secretariaat: tel. 088-9294010

Leden gezocht

De volgende Wmo-adviesraden zoeken nieuwe leden uit verschillende doelgroepen:

- Wmo-adviesraad Dordrecht: migranten.
- Wmo-adviesraad Hendrik-Ido-Ambacht: migranten, mantelzorgers en jeugd.
- Wmo-adviesraad Sliedrecht: lichamelijk gehandicapten
- Wmo-adviesraad Zwijndrecht: migranten, GGZ, vrijwilligers, mantelzorgers en verstandelijk gehandicapten.

Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met de voorzitter van de adviesraad.



Het gesprek met de Wmo-consulent

Mensen die hulp bij het huishouden, aanpassingen in de woning of bijvoorbeeld een rolstoel bij de Sociale Dienst Drechtsteden aanvragen, krijgen standaard een gesprek met een Wmo-consulent aan huis. Hoe gaat zo'n gesprek in zijn werk? En wat wordt er besproken?

Op een woensdag lopen we mee met Wmo-consulent Carolien Versloot. Zij gaat op bezoek bij een 86-jarige alleenstaande man voor wie een thuiszorgorganisatie met spoed huishoudelijke hulp heeft aangevraagd. Na de behandeling van een tumor en revalidatie in een zorghotel keerde hij onlangs terug naar zijn huis in Dordrecht. Een huis waar maanden niet schoongemaakt is. De bewoner lijkt ook niet in staat om hierin verandering te brengen. "Ik ben nog heel vaak moe en ik kan praktisch niets", luidt zijn antwoord op de vraag van Carolien hoe het met hem gaat.

Welke hulp is nodig?
Carolien probeert er al pratend achter te komen welke werkzaamheden de man zelf kan doen en welke niet. "Ik kan de was doen, de vuilnisbak buiten zetten en de eettafel stoffen," vertelt de bejaarde man optimistisch. Maar dat zijn niet de urgente dingen die op dit moment bij hem moeten gebeuren. Zijn huis is toe aan een flinke

schoonmaakbeurt. Dat werd des te meer duidelijk toen wij een rondleiding door het huis kregen. "Zo kunt u toch niet wonen meneer. We gaan met spoed professionele hulp voor u inschakelen", was de conclusie van Carolien. Ze spreekt met hem af aan dat ze de thuiszorginstelling doorgeeft welke soort hulp geboden moet worden. "We werken met een aantal zorgaanbieders. Hierdoor kunnen onze klanten een thuiszorginstelling kiezen die bij hen past. Keuzevrijheid is kenmerkend voor onze aanpak", licht Carolien toe.

‘Soms spelen er meer problemen’

Voor elkaar zorgen
Carolien vraagt of hij familie of vrienden in de buurt heeft die iets voor hem kunnen doen. "Ik heb wat familie in Rotterdam, maar daar heb ik al jaren geen contact meer mee. Ik leef eenzaam. Ook in Dordrecht ken ik niemand." Het uitzoeken of

een hulpvrager een sociaal netwerk heeft op wie hij kan terugvallen, is heel belangrijk tijdens het huisbezoek, vertelt Carolien. "De nieuwe aanpak in de Wmo gaat er van uit dat mensen niet op de overheid leunen, maar voor elkaar zorgen."

Signaalfunctie
"Deze meneer zit niet alleen in een vervuild huis, maar leeft ook in een totaal isolement", aldus Carolien. Ze spreekt met hem af dat zij een wijkverpleegkundige inschakelt om te kijken of hij in contact kan komen met andere mensen in de wijk. "Soms spelen er meer problemen dan alleen datgene waarvoor iemand een hulpvraag indient. We denken creatief mee om eventuele andere problemen te helpen oplossen. We hebben als consulenten een signaalfunctie. Het gesprek met de klant aan huis stelt ons hiertoe prima in staat."

Drie maanden later
Hoe is het drie maanden later met de man? De wijkverpleegkundige komt één keer in de twee weken langs. Zij heeft hem gestimuleerd zijn huis op te ruimen en helpt hem sociale contacten in de wijk op te bouwen. Hij legt nu wekelijks een kaartje in het wijkcentrum. Daar kwam hij ook in contact met een aardige vrouw, die nu geregeld boodschappen voor hem doet. Hij heeft een rollator aangeschaft (op eigen kosten). De thuiszorgorganisatie helpt hem met huishoudelijke taken.

Samen doen in de Drechtsteden



Carolien Versloot

Creatieve oplossingen

Als iemand een voorziening in het kader van de Wmo aanvraagt, kijkt de consulent tijdens het huisbezoek altijd of er geen andere creatieve (goedkope) oplossingen zijn. Enkele voorbeelden:

Wmo-aanvraag	Alternatieve oplossing
Woningaanpassing	Verhuizen naar een geschikte woning
Rolstoel voor incidenteel gebruik	Rolstoel lenen voor incidenteel gebruik (wordt vergoed door de zorgverzekeraar)
Rollator om zelfstandig boodschappen te kunnen doen	- Beroep doen op familie - Boodschappendienst van de verschillende supermarkten binnen de Drechtsteden
Verhoogd toilet	Toiletstoel lenen (wordt vergoed door de zorgverzekeraar)
Hulp bij het huishouden	- Familie (mantelzorg) - Particuliere instanties, die soms goedkoper zijn dan de eigen bijdrage die hulpvragers moeten betalen wanneer ze hulp bij het huishouden krijgen via de Wmo.
Drechthopperspasje bejaarden	- Gratis busvervoer Arriva in Dordrecht (de 65+kaart)

‘Luisterend oor wordt altijd gewaardeerd’

Ouderenadviseur Gert Klein Hesseling

‘We moeten creatiever worden’

Wie een dagje ouder wordt, heeft soms wat hulp nodig. Ouderen in Zwijndrecht kunnen zich op tal van manieren laten bijstaan, maar niet iedereen kent de mogelijkheden. Gert Klein Hesseling, ouderenadviseur bij de Stichting Welzijn Ouderen Zwijndrecht (SWOZ) wijst ouderen de weg.

"De vragen waarmee mensen zitten zijn verschillend. Het huishouden lukt niet meer zo goed, vanwege een handicap moet de woning worden aangepast, er is vervoer op maat nodig en ga zo maar door. Het valt

me op dat er steeds meer administratieve vragen zijn over bijvoorbeeld belasting of huurtoeslag. Het toenemend verplichte gebruik van de computer maakt het er voor ouderen ook niet altijd makkelijker op", schetst Klein Hesseling de praktijk van alledag.

Pantoffelafstand

De ouderenadviseur kent het zorgnetwerk voor ouderen op zijn duimpje. Zijn hulp wordt vaak ingeroepen door burens of mantelzorgers. "Ik kom veel bij mensen thuis en merk dan altijd hoezeer een

luisterend oor wordt gewaardeerd. Ouderen die iets mankeren of niet meer zo mobiel zijn, lopen het gevaar in een isolement te raken. Om hier iets aan te doen, zijn er in de Zwijndrechtse wijkcentra veel activiteiten voor ouderen. De locaties zijn zo veel mogelijk op 'pantoffelafstand', zodat ze ook minder mobiele mensen kunnen deelnemen."

Vivera

Het percentage ouderen in Zwijndrecht is relatief hoog, drie procent boven het landelijk gemiddelde. Niet verwonderlijk dus dat er

in de gemeente veel aandacht is voor alle facetten van ouderenzorg. Zwijndrecht hanteert het zogeheten Vivera-concept dat tot doel heeft de zelfstandigheid en zelfredzaamheid te bevorderen. Dit gebeurt door levensloopbestendige huizen te bouwen, maar ook door allerlei vormen van ondersteuning en informatie aan te bieden. "Zelfredzaamheid staat ook bij de veranderingen in de Wmo centraal. "Nu de overheid zich wat terugtrekt, is een goede samenwerking tussen partijen die zich met ouderen bezighouden nog noodzakelijker

geworden", aldus Gert Klein Hesseling. "Ook vrijwilligers spelen een steeds belangrijkere rol. Zo zijn we als SWOZ bezig om een burgerinitiatief voor mantelzorg van de grond te krijgen. Ook zijn er vrijwilligers die aanbieden om bij ouderen klusjes in huis te doen. Met wat creativiteit is veel mogelijk."

Meer informatie

Stichting Welzijn Ouderen Zwijndrecht, tel. 078-6206060, e-mail: info@swoz.com of kijk op: www.swoz.com.



Ouderenadviseur Gert Klein Hesseling: 'De inzet van vrijwilligers wordt steeds belangrijker.'

Ouderenadviseurs/cliëntondersteuners andere gemeenten

Hendrik-Ido-Ambacht

MEE Drechtsteden: Ilse Schoonenberg, tel. 06-46744565, e-mail: Ilse.schoonenberg@meedrechtsteden.nl of Merel Muller, tel. 06-46744565, e-mail: Merel.muller@meedrechtsteden.nl.

Papendrecht

Brede Welzijnsinstelling Papendrecht (voorheen Stichting Welzijn Ouderen Papendrecht), P.S. Gerbrandystraat 31, Gerdien de Boom en Monique Aertssen, tel. 078-6410310.

Dordrecht

MEE Drechtsteden:

- Centrum, Staart, Reeland: Elly Heijboer, tel 06-16084295 en Ali Kocak, tel. 06-52875165, Staart West, Maasstraat 25.
- Crabbehof: Ali Kocak, tel. 06-52875165, Nieuwe Sloof, Sav. Lohmanweg 100.
- Dubbeldam, Stadspolders, Sterrenburg: Lia van de Berg, tel. 06-52869530, CC Sterrenburg, Dalmeijerplein 10.

- Wielwijk: Marianne Hezermans, tel. 06-52869529, Admiraal, Admiraalsplein 168.
- Oud Krispijn: Dursul Buyukodabasi, tel. 06-52869536, Koloriet, J. Marisstraat 70.
- Nieuw Krispijn: Dursul Buyukodabasi, tel. 06-52869536, Prinsemarij, Nassauweg 2.

Alblasserdam

Stichting Welzijn Alblasserdam: De ouderenadviseur houdt dagelijks een inlooppreekuur van 9.00-11.00 uur aan het Cortgene 20. Voor een afspraak bij u thuis: tel. 078-2021220. Kijk ook op: www.stichtingwelzijnalblasserdam.nl.

Slidrecht

Stichting Welzijnswerk Slidrecht: Angela Wagenmakers, a.wagenmakers@welzijnswerksliedrecht.nl, tel. 0184-416729 en ouderenadviseur wonen, Marijke Leendertse, M.Leendertse@Slidrecht.nl, tel. 0184-495902.

MEE Drechtsteden ondersteunt mantelzorgers

Zorgt u voor een ziek familielid en heeft u moeite om dit te combineren met uw eigen leven? Dan kan MEE Drechtsteden u helpen. “We geven advies en ondersteuning aan iedereen die zorgt voor een naaste met een beperking, chronische ziekte of psychische aandoening”, zegt consulente Esther de Meza van de afdeling Mantelzorg- en vrijwilligersondersteuning van MEE.

Mantelzorgers verlenen in hun directe privéomgeving zorg aan mensen die door gezondheidsproblemen niet voor zichzelf kunnen zorgen. Door de toenemende vergrijzing en de bezuinigingen op de zorg zal de grootte van deze groep zorgverleners en de druk op hen in de toekomst alleen maar toenemen. “Een volwaardige partner in de zorg die we niet kunnen missen. Om te voorkomen dat de taken van de mantelzorgers te zwaar worden, bieden we vanuit MEE ondersteuning en hulp”, aldus De Meza.

Mantelzorgondersteuning

De mantelzorgondersteuning van MEE bestaat ondermeer uit het organiseren van themabijeenkomsten en cursussen gericht op de mantelzorg, het geven van informatie en advies over het verzorgen van een naaste en het bemiddelen tussen verschillende instanties waar een mantelzorger mee te maken heeft. Ook kan MEE zorgen voor de inzet van een vrijwilliger om een mantelzorger tijdelijk te ontlasten.

De Zorg de Baas

Een van de cursussen die MEE voor mantelzorgers organiseert is ‘De Zorg de Baas’. “Mantelzorgers moeten veel regelen en organiseren, moeilijke beslissingen nemen en met verdrietige situaties omgaan. In deze cursus brengen we samen met hen in beeld wat dit met hun gevoel doet en hoe ze hiermee kunnen omgaan, zodat de zorg en privé in balans blijft. Bovendien biedt de cursus de gelegenheid om lotgenoten te ontmoeten en informatie en ervaringen met elkaar uit te wisselen”, legt De Meza uit.

“Een prima opgezette cursus met nuttige tips en trucs over hoe iemand het zorgen voor een ander en voor zichzelf in balans kan houden. Ik heb er persoonlijk veel aan gehad. Vooral die herkenbare verhalen van lotgenoten deden mij goed”, zegt mantelzorger Jan, die voor zijn zieke partner zorgt.

Individuele begeleiding

Bij MEE kunnen mantelzorgers ook terecht voor individuele ondersteuning. “Mantelzorgers die daar behoefte aan hebben, kunnen met ons een afspraak maken voor een gesprek op kantoor of bij hen thuis om de problemen waar ze in de praktijk tegen aan lopen, te bespreken. We bieden hen een luisterend oor en denken mee over het vinden van oplossingen. Indien nodig verwijzen we hen door naar andere instanties”, vertelt De Meza.

“De intensieve zorg voor mijn vrouw werd mij een tijdje terug te veel, waardoor ik depressief dreigde te worden. Maar dankzij de begeleiding vanuit MEE heb ik de situatie onder controle kunnen krijgen. Vooral de individuele gesprekken die ik met mevrouw De Meza aan huis heb gehad, hebben mij erg geholpen”, vertelt Jan dankbaar.

Onbegrip

Een van de problemen waar mantelzorgers in de praktijk mee te



maken hebben, is onbegrip vanuit hun sociale omgeving. Om hier wat aan te doen helpt MEE de mantelzorger om de familieleden of andere belangrijke naasten mee te laten denken bij de zorgsituatie. “Hiervoor organiseren mantelzorgers met onze hulp ondermeer een zogenaamd ‘familienetwerkberaad’ waarbij de familie bij elkaar komt om de situatie te bespreken en oplossingen aan te dragen”, aldus De Meza.

In deze krant vindt u meer informatie hierover in het artikel: MEE helpt mensen hun sociale netwerk te benutten’ op pagina 9.

Meer informatie

U kunt bellen met het Servicepunt van MEE Drechtsteden: tel. 078-7508900, van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 uur en 17.00 uur. Of u stuurt een e-mail naar: servicebureau@meedrechtsteden.nl

Onderzoek naar onderlinge hulp in Dordrecht

Bereidheid om te helpen groot

Hebben Dordtenaren mensen in hun omgeving (netwerk) op wie zij terug kunnen vallen als ze hulp nodig hebben? En zo ja, zouden zij hulp vragen aan hun netwerk wanneer dat nodig is? Het Onderzoekcentrum Drechtsteden heeft dit in Dordrecht onderzocht.

Het OCD heeft zo’n 550 Dordtenaren van 18 jaar en ouder die zelfstandig wonen een vragenlijst voorgelegd. Daarbij zat ook de vraag of zij zelf bereid zijn hulp te bieden.

Uit het onderzoek blijkt dat de grote meerderheid van de inwoners voor ondersteuning terug kan vallen op naasten en bekenden. Een klein deel, zo’n 6 à 7 procent, kan dit niet. Dit komt neer op zo’n 5000 à 6000 Dordtenaren. Dit zijn vaak mensen zonder partner en/of 65-plussers. Voor de boodschappen kan slechts

4% geen beroep doen op anderen, voor persoonlijke verzorging is dat 10%. De persoonlijke verzorging is naast schoonmaken de klus die mensen, buiten de partner, het liefst door professionals laten doen.

Niet tot last zijn

Wat belemmert mensen om hulp te vragen? Dordtenaren noemen vooral dat ze niet afhankelijk willen zijn van een ander of een ander niet tot last willen zijn (verlegenheid om hulp te vragen). Dit speelt het minst bij de

‘Verlegenheid om hulp te vragen’

partner en het meest bij vrienden en burens. Daarbij heeft men vaak het gevoel iets terug te moeten doen. Bij hulp vragen aan familie wordt vooral de woonafstand genoemd als

belemmering en bij burens een niet zo goed contact.

Liefst hulp van familie

Het liefst ontvangen Dordtenaren hulp van de eigen partner of familie; dit geldt voor alle soorten hulp. De praktische klussen mogen vrienden, kennissen en burens oppakken. Wanneer mensen voor langere tijd hulp nodig hebben, verschuift de voorkeur naar hulp door professionals. Ook de neiging om een beroep te doen op vrijwilligers stijgt dan licht voor praktische hulp zoals boodschappen doen of een uitstapje begeleiden. Aan de andere kant zijn veel mensen bereid te helpen door voor korte of langere tijd taken op zich te nemen. Die bereidheid is het grootst voor de partner en kinderen, maar ook familie en vrienden wil men hulp bieden. Voor burens is de bereidheid tot hulp geven minder groot.

Grote bereidheid

Mensen kunnen meer hulp krijgen dan ze verwachten. De bereidheid om te helpen is namelijk groter dan de verwachting van hulpvragers dat anderen hen willen helpen. Ook dat komt uit het onderzoek. De Dordtse samenleving kan en wil dus zeker het een en ander opvangen en zelfs meer dan de hulpvrager zelf verwacht....

Kijk voor meer informatie over dit onderzoek op de website: www.onderzoekcentrumdrechtsteden.nl

Hulpwijzer Drechtsteden op 2 april online

Voor vragen over wonen, zorg & ondersteuning, vervoer en actief zijn.

De Hulpwijzer Drechtsteden is een website die u helpt bij het zoeken naar oplossingen voor vragen in het dagelijks leven. Dat kan bijvoorbeeld gaan over wonen of huishouden maar ook over geldzaken, vervoer en actief zijn.

Bent u slecht ter been en kunt u daardoor lastig zelf boodschappen doen? Denkt u erover om vrijwilligerswerk te gaan doen? Zoekt u een oplossing voor het alleen thuis zijn? Kijk dan (na 2 april) eens op: www.hulpwijzerdrechtsteden.nl.

U vindt er informatie en organisaties die u verder kunnen helpen in uw directe omgeving. Door stapsgewijs de vragen te beantwoorden die de Hulpwijzer stelt, leidt de website u naar tips en mogelijke oplossingen voor uw persoonlijke situatie.

De Hulpwijzer is gemaakt in opdracht van de zes gemeenten: Alblasserdam, Dordrecht, Hendrik-Ido-Ambacht, Papendrecht, Sliedrecht en Zwijndrecht. De informatie in de Hulpwijzer is in samenwerking met diverse instellingen en organisaties in de Drechtsteden verzameld en verwerkt in de website.

De Hulpwijzer is bijna klaar. Vanaf 2 april is de website online. Neem dan een kijkje op: www.hulpwijzerdrechtsteden.nl.



Hulpwijzer
Drechtsteden



Samen doen in de Drechtsteden

Duizenden mensen in de Drechtsteden zijn actief als vrijwilliger. Ze hebben oog voor hun medemens en helpen waar dat nodig is. Dankzij hun inzet kunnen steeds meer mensen mee blijven doen in onze samenleving. Op deze pagina's vertellen zes vrijwilligers wat vrijwilligerswerk voor hen betekent.

Patrick helpt ouderen op digitale pad

Patrick Pongracz uit Papendrecht bracht vier jaar geleden zijn maatschappelijke stage van school door bij de Stichting Welzijn Ouderen Papendrecht. Na de stage bleef er contact.

"Op een gegeven moment kreeg ik de vraag of ik telefoontrainingen kon geven. Omdat ik wat tijd overhad, heb ik ja gezegd. De SWOP stelt een ruimte beschikbaar en daar geef ik mensen één-op-één instructie. Stap voor stap laat ik zien wat je allemaal met een mobieltje kunt. Na afloop krijgen de mensen een handleiding mee naar huis. Dat wordt heel erg gewaardeerd."

Ook helpt de 21-jarige Patrick ouderen op de computer. "Ik heb een paar weken achtereen een mevrouw met een lichte

beperking geholpen voor wie de computer onbekend terrein was. Nu kan ze goed overweg met Word en internet en chat ze met vriendinnen. Ze vindt het hartstikke leuk. Als je geen computer hebt, tel je tegenwoordig niet meer mee."

Patrick combineert het vrijwilligerswerk met een studie bedrijfskunde. Wanneer er aanvragen bij het SWOP binnenkomen, komt hij in actie. "Je kunt ook vakken gaan vullen of bij de slager werken, maar dit past meer bij me. Ik kan mezelf ontwikkelen en het staat goed op mijn CV". Straks moet hij stage lopen voor zijn studie. Patrick weet al waar hij dat denkt te gaan doen. "Bij het Rivas, maar dan wel de commerciële kant".



NL Doet op 15 en 16 maart

Op 15 en 16 maart houdt het Oranje Fonds weer de landelijke, grootscheepse vrijwilligersactie NL Doet. Doet u ook mee? Heeft u klussen in uw gemeente? Meld ze aan op: www.nldoet.nl. Vrijwilligers kunnen zich ook via deze landelijke website voor een klus aanmelden. U vindt er ook klussen in de gemeenten in de Drechtsteden!

NLdoet. 15 en 16 maart.

Oranje Fonds
voor sociale initiatieven

Brengt ons bij elkaar.

'Mensen waarderen dat we er zijn'

Toen politiemann Gerrit Gouweloos op zijn 58e met pensioen ging, besloot hij vrijwilligerswerk te gaan doen. Hij werd chauffeur van de rolstoelbus van verpleeghuis Waerthove in zijn woonplaats Sliedrecht. Sinds zes en half jaar rijdt hij ook op de Sjuttul van de stichting Waardeburch. "Ik kom regelmatig in De Reling om met de oudjes een kaartje te leggen of te biljarten. Daar hoorde ik dat Waardeburch chauffeurs zocht", vertelt hij.

"Ik breng de mensen waar ze maar heen willen, naar de supermarkt, het zangkoor, het ziekenhuis. Het zijn altijd kleine ritjes." Ouderen die lid zijn, kunnen met de Sjuttul van en naar ieder gewenst adres binnen de gemeentegrenzen van Sliedrecht, Alblasserdam en Hardinxveld-Giessendam reizen. "Ik geef op wanneer ik beschikbaar ben en dat wordt in het rooster verwerkt. Vrijdag is mijn vaste dag."

Gerrit Gouweloos is een van de 15 bevoegde vrijwilligers die de busjes – in Sliedrecht zijn er twee – besturen. "We kunnen overigens best nog wat nieuwe chauffeurs gebruiken." Hij ziet het als een mooie invulling van zijn vrije tijd. "Het is fijn om behulpzaam te kunnen zijn. De mensen laten ook echt blijken dat ze blij zijn dat we er zijn. En ze waarderen het helemaal dat we altijd op tijd komen."



'Van mensen blij maken, word ik zelf blij'

Enkele jaren terug opende het Leger des Heils een 'huiskamer voor de buurt' in Papendrecht. 'Bij Bosschardt' aan de Staringlaan biedt buurtbewoners een bijzondere ontmoetingsplek. Ze kunnen terecht voor een praatje, een kop koffie of thee en leuke activiteiten. De bewoners kunnen aangeven aan welke activiteiten zij behoefte hebben en krijgen de ruimte om de activiteiten zelf te organiseren. Ook de tweedehands kledingwinkel is een onderdeel van 'Bij Bosschardt'.

Toen het buurtsteunpunt twee maanden open was, meldde Aisha Ahmed zich als vrijwilligster. De uit Somalië afkomstige vrouw, moeder van twee kinderen, wilde iets voor mensen betekenen. "Ik had problemen met mijn gezondheid, maar sinds ik hier als vrijwilliger werk, voel ik me veel beter. Ik heb mijn lach terug. Van mensen blij maken, word ik zelf blij." 'Bij Bosschardt' krijgt per week zo'n 140 mensen over de vloer, jong en oud. Naast de kledingwinkel – waarin Aisha op maandag en dinsdag een handje meehelpt – zijn er verschillende activiteiten. Zo is er op woensdag een speel- en knutselmiddag voor de jeugd, die ook hulp kan krijgen met het huiswerk. Op andere dagen

komen leden van de ouderenbond er bijeen, is er Nederlandse les, zijn vrouwen aan het breien of leren zij hoe zij hun baby kunnen masseren. "Op donderdag gaan de gordijnen dicht", vertelt Aisha. "Dan gaan we dansen, zumba. We proberen vrouwen die saai thuis blijven een beetje in beweging te krijgen." Een ander idee van Aisha is de beautydag. "Vrouwen mooi maken, is heerlijk om te doen." Regelmatig wordt er met elkaar gegeten en gekookt. "We doen alles met elkaar, tot het opruimen en spullen in de afwasmachine zetten toe."

Ook Aisha kookt wel eens. "Als de mensen zin hebben in buitenlands eten..."

Voor haar kinderen (7 en 12 jaar) is het inmiddels ook een vertrouwd plekje. "Ze komen hier eten. Voor hen, voor mij, voor iedereen is dit echt een tweede thuis geworden."

Behalve in Papendrecht is er sinds augustus vorig jaar ook een 'Bij Bosschardt' in Zwijndrecht.





‘Zolang het kan, blijf ik het doen’

Na een varend bestaan vestigde Riet van Boxel (66) zich met haar echtgenoot op de vaste wal. Ze wilde niet ‘in een diep gat vallen’ en ging vrijwilligerswerk doen. “We waren al lid van de Katholieke Bond van Ouderen, afdeling Zwijndrecht en Hendrik-Ido-Ambacht. Vanuit de bond werd ik in het bestuur gevraagd. Sinds een paar jaar ben ik secretaris.”

De Ambachtse volgde een opleiding tot vrijwillige ouderenadviseur. Waarom? “Secretaris zijn is vooral bezig zijn met paperassen, ik ben graag met mensen in contact”. Riet van Boxel is nu een van de vier vrijwillig ouderenadviseurs die onder de vleugels van een professionele ouderenadviseur van de Stichting Welzijn Ouderen Zwijndrecht senioren met raad en daad terzijde staan. “Op afroep helpen we mensen die bijvoorbeeld vragen hebben over de Wmo. Als iemand een traplift of alarmering wil hebben maar niet weet of hij daarvoor in aanmerking komt, geven we

advies. We zijn er voor iedereen en het kost de mensen niets.”

Riet geeft aan dat het belangrijk is een vertrouwensband op te bouwen. “Soms ga ik eerst een paar keer koffiedrinken om nader kennis te maken. Het is mooi wanneer je mensen kunt helpen. Laatst heb ik iets in orde gemaakt voor een bewoner van ouderencomplex Eemstein. Zoiets gaat van mond-tot-mond. De een na de ander zoekt contact.”

Via haar werk als vrijwillig ouderenadviseur kwam Riet van Boxel in contact met een alleenstaande vrouw zonder kinderen die hulp nodig had. Nu is zij haar mantelzorger. Een paar keer per week bezoekt ze de hoogbejaarde vrouw; ook de echtgenoot van Riet verricht hand- en spandiensten. “Het is fijn wanneer je de mensen de weg kunt wijzen en helpen, al is het met simpele dingen. Boodschappen doen, iets uitprinten, koffiedrinken bij een eenzame oudere. Zolang ik het kan, blijf ik het doen.”

‘Geweldig om met mensen te roeien’

Liesbeth Harrewijn is een groot liefhebster van de roeisport. In oktober 2011 beëindigde zij haar loopbaan in het onderwijs. Ze wist al meteen wat ze zou gaan doen: als vrijwilliger helpen bij het gehandicaptenroeien in haar woonplaats Dordrecht.

Elke woensdagochtend begeleidt ze mensen met een beperking bij de Stichting Gehandicaptenroeien Dordrecht en Omstreken, een onderdeel van de Koninklijke Dordtse Roei- en Zeilvereniging. “Het is geweldig om mensen te helpen bij een sport die je zelf ook zo graag beoefent. We hebben een vloot van acht aangepaste wherry’s, een dubbeltwee en een catamaran skiff. Er gaan per boot een of twee vrijwilligers mee. We roeien met mensen met uiteenlopende beperkingen. De een is blind, de ander is deels verlamd, de derde heeft een verstandelijke beperking. Afhankelijk van de mogelijkheden van de roeier roeien we drie kwartier tot een uur.”

Jaarlijks is er een landelijke roeidag en wordt er in andere steden geroeid. In 2010 was Dordrecht gastheer. Ook is er elk jaar een roeidag voor vrijwilligers en gehandicapte roeiers. Dan wordt samen een dagje doorgebracht in de Biesbosch. “We nemen koffie en koek mee en na afloop worden er pannenkoeken gegeten in het Indoor Roeicentrum. Heel gezellig.”

In de indoorhal bevindt zich een roeibak. Daar wordt geroeid wanneer het weer het niet toelaat het Wantij op te gaan. “Een prachtige voorziening die plek biedt aan 3 tot 4 roeiers.” Om alle activiteiten mogelijk te maken, is een vriendenstichting opgericht. Op www.gehandicaptenroeien.nl/vrienden is er meer over te lezen. “We komen ondanks bijdragen van bedrijfsleven en overheid jaarlijks 2000 euro tekort. De vrienden zorgen ervoor dat dit mooie werk kan blijven doorgaan.”



‘Koken doe ik heel graag’

Toen Jan Slager (55) ruim twee jaar geleden in Het Anker in Alblasterdam kwam wonen, meldde hij zich meteen aan voor de activiteitencommissie. Jarenlang was hij als kok werkzaam. Na een hartstilstand lag hij enige tijd in coma; zijn broze gezondheid betekende het eind van zijn koksbestaan. In Het Anker pakte hij de draad weer op. Als vrijwilliger kookt Jan er eenmaal per veertien dagen voor bewoners. “Koken is mijn vak, maar ook altijd mijn hobby geweest. Dat doe ik ontzettend graag”, vertelt hij. “We koken steeds met een vaste groep van vier tot vijf man. Ik koop de spullen zelf in. Alles is vers.” Om een idee te krijgen van het menu: op een donderdag in januari was dat groentesoep vooraf, daarna een sukadelapje met witlof ham/kaas en gebakken en gekookte aardappelen en als toetje (zelfgemaakte) vruchtenbavarois. Voor € 7,- kunnen bewoners mee-eten.

“De mensen zijn er heel blij mee. De een hangt om je nek, van de ander krijg je een zoen. Dat geeft voldoening, daar doe je het voor.” Met kerst was er een extra feestelijk diner; vijftig mensen schoven aan.

De commissie heeft de beschikking over een eigen tent, die gebruikt wordt voor speciale activiteiten. “We hebben daar olieballen in gebakken, houden er barbecues en in februari een koek & zopie-activiteit. “Dan serveren we erwtensoep, rookworst en glühwein. Een mooie gelegenheid om elkaar te ontmoeten. Dat mensen contact met elkaar krijgen, dáár gaat het om.”



Organisaties voor vrijwilligerswerk

Naast onderstaande organisaties die regionaal werken, kunt u in uw gemeente ook informatie over vrijwilligerswerk vinden. Kijk op de website van uw gemeente.

MEE, Vrijwilligersvacaturebank

De Vrijwilligers Vacaturebank ondersteunt en stimuleert het vrijwilligerswerk in de Drechtsteden.

Website: www.vrijwilligoppad.nl
E-mail: infovrijwilligersvacaturebank@meedrechtsteden.nl
Adres: Johan de Wittstraat 40A, Dordrecht.
Telefoon: 078-7508900 / 078-6481888.

SSKW

SSKW ondersteunt vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties in de Drechtsteden.

Website: www.sskw.nl
E-mail: info@sskw.nl
Adres: Spuiweg 93, Dordrecht.
Telefoon: 078-6137029



Samen doen in de Drechtsteden

Vrijwillige Inzet Thuisbegeleiding breidt uit

‘Wij komen wanneer de professionals stapje terug doen’

Als een gezin kampt met ernstige problemen zorgt thuisbegeleiding door Vivenz, de organisatie voor maatschappelijk werk, voor de noodzakelijke hulp en steun. Zodra het weer wat beter gaat, doen de professionals een stap terug. Om het gezin ook dan te blijven bijstaan, nemen vrijwilligers het over.

Deze zogeheten Vrijwillige Inzet Thuisbegeleiding bestaat in Dordrecht sinds medio 2011. Het project is een samenwerking van de organisaties MEE Drechtsteden en Vivenz.

In Zwijndrecht zijn eind vorig jaar de eerste vrijwilligers opgeleid. Begin dit jaar gingen zij aan de slag.

Wie in Dordrecht vrijwilliger wil worden kan contact op nemen met Nilüfer Cankaya, e-mail: Nilufer.Cankaya@meedrechtsteden.nl, tel: 06-11629547. Contactpersoon voor Zwijndrecht is Patricia Pellicaan, e-mail: patricia.pellicaan@vivenz.nl, tel: 078-6201662.

“Bij gezinnen of mensen die professionele thuisbegeleiding krijgen, spelen er vaak psychische of psychosociale problemen”, legt Irene Voorbij, groepscoördinator en stafmedewerker van Vivenz uit. “Depressie is daarvan een voorbeeld, maar ook culturele problemen kunnen een rol spelen.”

Opvoeding

De Dordtse vrijwilligster Marrig ten Veen heeft op het moment een gezin van Marokkaanse afkomst onder haar hoede waarin sprake is van culturele problemen. De moeder is nooit naar school geweest en spreekt alleen Marokkaans. Haar jongste kinderen, die in Nederland zijn geboren, communiceren in het Nederlands en zijn het

Marokkaans nauwelijks machtig. “Dit zorg er voor dat de moeder en haar kinderen elkaar niet begrijpen”, legt Marrig uit. “Daar komt bij dat de moeder zo’n slechte opvoeding heeft gehad, dat ze eigenlijk niet weet hoe zelf moeder moet zijn. De vader spreekt wel Nederlands en is heel leuk met de kinderen. Niet verwonderlijk dus dat zij veel meer naar hem trekken dan naar hun moeder. Maar vader is overdag natuurlijk wel gewoon aan het werk.”

Taal

De vrouw volgt inmiddels lessen Nederlands. Marrig ten Veen komt elke week een dagdeel bij dit gezin en oefent dan de taal met haar. “Dat levert nog wel een hilarische momenten op. Zo vroeg ik laatst aan haar of ze wist wat ‘rood staan’ betekende. ‘Ja hoor’, was haar reactie, ‘dan sta je voor een rood stoplicht’. Zo zie je maar hoe lastig onze taal is voor mensen uit een ander land.”



Irene Voorbij en Marrig ten Veen.

Het is de ervaring van Marrig dat mensen met problemen de neiging hebben om zich terug te trekken en het huis niet meer uit te komen. “Dat is begrijpelijk, maar wel erg jammer, vooral voor de kinderen. Na wat aandringen vond de moeder het goed om de jongste kinderen eens mee te nemen naar de speeltuin. Dat was heerlijk voor ze.”

Opleiding

De vrijwilligers die in de thuisbegeleiding aan de slag gaan, krijgen een gedegen opleiding. In twaalf bijeenkomsten wordt onder meer aandacht besteed aan de uiteenlopende soorten problemen waarmee de vrijwilligers te maken kunnen krijgen. Ervaringsdeskundigen doen

**‘Je haalt veel
voldoening uit
dit werk’**

hun verhaal en met rollenspelen worden situaties uit de praktijk nagebootst. Het project Vrijwillige Inzet Thuisbegeleiding kan meer vrijwilligers goed gebruiken. Irene Voorbij: “We zoeken mensen die stevig in hun schoenen staan, goed communiceren en naar zichzelf kunnen kijken. Bij het inzetten van vrijwilligers houden we rekening met wensen en kwaliteiten. Wie graag iets voor een ander betekent, haalt veel voldoening uit dit werk.”

Home-Start biedt gezinnen een helpende hand

‘Respect voor het gezin staat centraal’

Ziekte, een scheiding of financiële problemen. Zomaar wat omstandigheden die een zware wissel trekken op een gezin. Soms is de invloed zo groot dat ouders of kinderen in de knel komen en niet meer goed verder kunnen. In zulke situaties bieden de vrijwilligers van Home-Start uitkomst.

De Dordtse Tessa Carbière is zo’n vrijwilliger. Sinds 2006 heeft ze met regelmaat een gezin onder haar hoede waarvan minimaal één van de kinderen zes jaar of jonger is. Een dagdeel per week brengt ze bij het gezin door totdat het weer op eigen kracht verder kan.

“Dat is ons voornaamste doel”, zegt Carbière. “Home-Start wil gezinnen in staat stellen om de draad zelfstandig weer op te pakken. De meeste gezinnen hebben zelf aangegeven dat ze open staan voor deze vorm van hulp. Het gebeurt ook dat we aan de slag gaan op advies van bijvoorbeeld de huisarts of het consultatiebureau. In die gevallen zijn mensen meestal wat terughoudender en kijken ze wat langer de kat uit de boom. Dat kan ik heel goed begrijpen, het is nogal wat om een wildvreemde toe te laten in je privéleven.”

Respect

Welke ondersteuning de vrijwilliger geeft, is verschillend. Vaak gaat het om hand- en spandiensten, het bieden van een luisterend oor en het geven van praktische adviezen. Respect voor het gezin staat centraal en het is zeker niet de bedoeling dat de vrijwilliger de regie overneemt.

**‘Gezinnen leren
zelf de draad weer
op te pakken’**

“We leren dat we op onze handen moeten gaan zitten. Door goed te luisteren en te kijken krijg je vanzelf een beeld van waaraan behoefte is. Ik heb bijvoorbeeld een gezin onder mijn hoede gehad waarvan de moeder een persoonlijkheidsstoornis heeft. Van de twee kinderen heeft de jongste een aangeboren afwijking. De ouders waren sterk gericht op dit kind, waardoor de oudste wat aandacht tekort kwam en gedragsproblemen ging vertonen. Toen ik dat ontdekte, ging ik veel tijd aan dit jongetje besteden. Dat heeft heel goed gewerkt en ook met de moeder heb ik een goede band kunnen opbouwen. Toen ik dit gezin verliet, had ik echt het gevoel dat ik iets had bereikt.”

Humanitas

Home-Start is ontwikkeld in Engeland en wordt in Dordrecht aangeboden door Humanitas. Een coördinator van Humanitas voert kennismakings- en evaluatiegesprekken met gezinnen. De coördinator is ook verantwoordelijk voor de werving en training van vrijwilligers. “Elke zes weken zijn er intervisiebijeenkomsten voor de vrijwilligers en die zijn heel nuttig”, aldus Tessa Carbière. “Je hoort waar anderen

tegenaan lopen en hoe zij daarmee omgaan. Heel leerzaam.” Haar werk als vrijwilliger voor Home-Start geeft Tessa Carbière veel voldoening. “Van huis uit ben ik kinderverpleegkundige. Ik heb jarenlang op de oncologieafdeling van het Sophia Kinderziekenhuis gewerkt. Mijn ervaring uit die periode komt mij natuurlijk goed van pas. Als er problemen zijn in een gezin, kunnen kinderen daar snel de dupe van worden. Zij zijn immers het meest kwetsbaar. Als ik een lach op het gezicht van een kind heb kunnen toveren, is mijn dag weer goed.”



Contact

Voor informatie kunt u bellen: 078-6145826 of 06-20499942. U kunt ook een e-mail sturen met uw vraag: dordrecht@home-start.nl. Of kijk op: www.home-start.nl. Bezoekadres: Brouwersdijk 4, 3314 GR Dordrecht.



Tessa Carbière: ‘Een lach op het gezicht van een kind maakt mijn dag goed’

Ook in andere Drechtsteden is Home-Start actief:

- **Sliedrecht:** tel. 0184-414498 of 06-20249328, e-mail: sliedrecht@home-start.nl.
- **Zwijndrecht en Hendrik-Ido-Ambacht:** tel. 078-6190350 of 06-12422748, e-mail: zwijndrecht@home-start.nl.

MEE helpt mensen hun sociale netwerk te benutten

MEE Drechtsteden stimuleert mensen die aankloppen voor hulp of ondersteuning om meer samen te werken met hun directe omgeving. Relaties met hulpverleners houden immers op, terwijl de band met partner, ouders of broers en zussen in veel gevallen voor het leven is.

MEE Drechtsteden biedt ondersteuning aan mensen die leven met een beperking. Het is de overtuiging van de organisatie dat problemen beter opgelost kunnen worden wanneer het eigen netwerk nauw betrokken is. Deze gedachtegang past niet alleen in de visie op de Wmo, maar is ook goed voor de kwaliteit van de hulpverlening, zegt consulente Ariadne Pors van MEE. “In het leven van cliënten zijn professionele hulpverleners eigenlijk maar passanten. Oplossingen die de cliënt en zijn netwerk aandragen sluiten beter aan bij de hulpvraag en hebben een langere levensduur.”

Durf hulp te vragen

Maar zijn we in onze geïndividualiseerde maatschappij bereid om elkaar te helpen? Ariadne denkt van wel. “Mensen willen best helpen wanneer je ze daarvoor uitnodigt,” zegt de consulente. Ze baseert haar mening op ervaringen binnen de Sociale Netwerkstrategieën (SNS)

waaruit MEE al twee jaar werkt. “SNS is een visie en werkwijze waarmee we onze cliënten helpen en begeleiden om hun sociale omgeving te betrekken bij het oplossen van hun problemen”, legt zij uit. “We helpen hen ondermeer met het in beeld brengen van hun sociale netwerk en met het organiseren van een overleg met de mensen in dit

‘Mensen willen best helpen’

netwerk. Daarin wordt besproken waar de persoon in kwestie tegenaan loopt en hoe de omgeving zou kunnen helpen. Mensen vinden het zelf soms moeilijk om hun omgeving om hulp te vragen. Ze durven familieleden of vrienden niet te betrekken bij het meedenken over oplossingen, omdat ze denken dat mensen hiervoor geen tijd of zin hebben.” Check of dat echt zo is, adviseert Pors. “Het blijkt namelijk dat wanneer je iemand vraagt om met je mee te denken over de toekomst, omdat die ander jouw situatie kent, mensen zelden of nooit ‘nee’ zeggen. Het ligt anders wanneer je iemand vraagt om jouw problemen op te lossen.”

Verliefd stel

Pors heeft de SNS werkwijze ondermeer toegepast bij twee cliënten met een verstandelijke beperking die willen trouwen. Het verliefde stel heeft MEE gevraagd hierbij te helpen. “Voordat de twee in het huwelijksbootje stapten, wilden zij allerlei zaken uitgezocht hebben. Bijvoorbeeld hoe ze een gezamenlijk huishouden kunnen voeren en welke gevolgen hun kindervens heeft. Deze en andere vragen zijn aan bod gekomen tijdens het overleg dat we met hun familie georganiseerd hebben. De aanwezige familieleden hebben beloofd een en ander uit te zoeken en verklaarden zich bereid de nodige ondersteuning in de toekomst te bieden,” aldus Pors. “Het mooie van deze manier van werken is dat de cliënt het tempo bepaalt waarin hij of zij geholpen wil worden en de regie houdt over eigen leven.”



‘Soms moeilijk om hulp te vragen’

Actieteam voor Marco

‘Ik ben blij dat de wens van mijn moeder, om mij niet eenzaam achter te laten, in vervulling is gegaan.’ (Marco)

De SNS-werkwijze is ook ingezet voor een jonge man (Marco) wiens terminaal zieke moeder zich zorgen maakte over hoe het met haar zoon verder moest na haar dood. Marco woonde nog thuis en zijn moeder was bang dat hij eenzaam zou achterblijven. Met hulp van MEE kon Marco de banden met de mensen in zijn omgeving aanhalen. “Er is voor hem een actieteam gevormd, waarop hij terug kan vallen”, aldus Ariadne Pors, die bijval krijgt van Marco: “Dankzij de hulp vanuit MEE heb ik nu een groep mensen om me heen kunnen verzamelen die ik regelmatig ontmoet. Ik ben blij dat de wens van mijn moeder om mij niet eenzaam achter te laten hiermee in vervulling is gegaan.”

Informatie

Voor meer informatie over de SNS-werkwijze: MEE Drechtsteden tel. 078-7508900, e-mail: servicebureau@meedrechtsteden.nl.

Sociaal wijkteam kijkt vérder

Dordrecht heeft sinds vorig jaar een sociaal wijkteam. Het startte in Wielwijk na het succes van het project ‘Achter de Voordeur’ van Woonbron, dat wijkbewoners met elkaar in contact brengt. Het wijkteam werkt: binnenkort krijgen ook Crabbehof en Nieuw Krispijn er een.

Pamela van der Kruk is directeur bij Stichting VraagWijzer Nederland en in Dordrecht kwartiermaker voor het sociaal wijkteam. Aan de wijkteams nemen onder meer MEE Drechtsteden, Vivenz en de Zichtbare Schakel (wijkverpleegkundigen) deel. Bewoners kunnen bij het wijkteam terecht met vragen over wonen, werk en vrijwilligerswerk

De start

Pamela van der Kruk vertelt: “Wim Sterk, strategisch beleidsmedewerker van de gemeente Dordrecht, kwam met het idee voor een sociaal wijkteam. Na een startbijeenkomst in september 2011, waar verschillende partijen aanwezig waren, ging het team in Wielwijk van start. Voordat er beleid was, is het concept in de praktijk uitgetoetst. De proef slaagde en in maart 2012 is het bedrijfsplan opgezet.” Het sociaal wijkteam in Wielwijk is een van de drie schakels in de keten van informatie, advies en ondersteuning in Wielwijk. De overige twee schakels zijn het WijkInformatiepunt en het Wijknetwerk.

Vraag achter de vraag

In Nederland werken veel organisaties met een strak afgebakende taakopvatting. Voor mensen met vragen, problemen of een beperking, is dat heel lastig. Waar kun je immers met welke problemen terecht?

(grote) financiële problemen zitten, die niet met een baan opgelost zijn. Eerst de problemen aanpakken, kan voorkomen dat direct loonbeslag wordt gelegd bij een nieuwe werkgever.”

Duidelijkheid

Het wijkteam probeert een duidelijk beeld te krijgen van de hulpvraag. “We kijken naar de mogelijkheden en de zelfredzaamheid van iemand.

‘We zorgen voor een goed vangnet’

Dit doen we niet vóór, maar met die persoon. Alles kunnen we binnen het wijkteam oplossen, tenzij de problemen te maken hebben met een verslaving of een psychische stoornis. In die gevallen zijn we genoodzaakt mensen door te verwijzen. Ook als er sprake is van huiselijk geweld verwijzen wij door, in dat geval naar Vivenz”, zegt Pamela van der Kruk.

Het wijkteam bemiddelt tussen mensen en de Sociale Dienst Drechtsteden en andere uitkerende instanties. Ook helpt het wijkteam met daginvulling en activering.

Dit gebeurt in samenwerking met MEE Drechtsteden. “We zorgen voor een goed vangnet voor mensen met beperkingen en kwetsbare mensen. Op deze manier voorkomen we dat ze in een sociaal isolement raken of zelfs dakloos worden”.

Nieuwe wijkteams

In januari zijn de voorbereidingen gestart voor twee nieuwe wijkteams in Crabbehof en Nieuw Krispijn. Ook komt er verdieping op drie onderwerpen voor de wijkteams: jeugd, werk en inkomen en gezondheid. Op dit moment wordt gekeken welk onderwerp het beste in welke wijk past.

Kijk voor meer informatie op www.wielwijk.nl/sociaalwijkteam





Samen doen in de Drechtsteden



Alzheimer Nederland wil dementievriendelijke gemeenten 'Bij dementie is vroege diagnose heel belangrijk'

Vergeetachtigheid, problemen met dagelijkse handelingen en vergissingen met tijd en plaats. Het zijn drie symptomen van een ziekte die 1 op de 5 Nederlanders krijgt: dementie. De bekendste vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer. Hoe eerder de diagnose wordt gesteld, hoe beter. "Bij een tijdige diagnose en met goede begeleiding kan iemand 9 tot 12 maanden langer thuis blijven wonen".

De Ambachtse Wenny van der Hee is bestuurslid van de Stichting Alzheimer Nederland, afdeling Dordrecht en omstreken. Deze vrijwilligersorganisatie geeft voorlichting over dementie, organiseert lokale Alzheimer Cafés en behartigt de belangen van mensen met dementie en hun mantelzorgers. "Als belangenbehartiger gaan we naar de gemeenten om ervoor te zorgen dat de groep mensen met dementie aandacht krijgt in de Wmo-beleidsvorming. Ons doel is dat de Drechtsteden dementievriendelijke gemeenten worden waar iedereen een plekje heeft en mensen met dementie mogen zijn wie ze zijn."

In een rapport van de Stichting Alzheimer Nederland staan prognoses van de verwachte groei van het aantal mensen met dementie. De stichting verwacht dat het aantal patiënten in 2040 bijna zal zijn verdubbeld. In de zes Drechtsteden hebben nu ruim 4200 mensen Alzheimer. Naar verwachting zullen dat er in 2040 een kleine 8300 zijn.

Meer dan vijftig vormen

De vader van Wenny overleed vier jaar geleden aan dementie. In samenwerking met een kerkelijke organisatie organiseerde Wenny in haar dorp drie (goed bezochte) bijeenkomsten over dementie. "Het doel was Ambachters te laten kennismaken met dementie. Er zijn meer dan 50 verschillende vormen. Bij zeventig procent van de mensen met dementie is sprake van afzetting van eiwit in de hersenen, dat noemen we de ziekte van Alzheimer. Dementie kan echter ook ontstaan door storingen in de bloedtoevoer van de hersenen of afstervende hersencellen."

"Kennis geeft begrip", zegt Wenny. "Wanneer je op de hoogte bent, kun je er beter mee omgaan. Het is belangrijk dat de caissière in de supermarkt het herkent wanneer iemand drie keer dezelfde boodschappen wil. Dat iemand zoals mijn vader, die ging dwalen, wordt thuisgebracht. Dat iemand die verward is niet wordt aangezien voor een dronkenlap. Dat iemand die iets vergeet en daardoor drie keer hetzelfde vraagt, toch een gerespecteerd lid kan blijven van zijn of haar

(sport)club of zangkoor. Maar het allerbelangrijkste is dat mensen zich afvragen, hoe zij kunnen helpen zodat mensen met dementie deel uit blijven maken van de samenleving."

Boekenkast

Wenny gebruikt het voorbeeld van de boekenkast om uit te leggen hoe Alzheimer verloopt. "Wanneer je geboren wordt, krijg je een boekenkast mee. Die kast is leeg en vult zich gedurende je leven met ervaringen. Plank na plank komen er dingen bij die je nieuw leert. Bij dementie wordt iets nieuws leren moeilijk of niet meer mogelijk. Je gaat dingen vergeten die je al wist. De boeken op de bovenste plank vallen het eerste uit de kast en de andere boeken gaan door elkaar staan, vallen uit de kast. Plank na plank wordt leeg..."

Alzheimer Café

Het Alzheimer Café is een maandelijkse bijeenkomst voor mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden. In alle openheid kunnen zij ervaringen en belevenissen met elkaar bespreken. "In het Alzheimer Café wordt antwoord gegeven op vragen als: Wat is dementie of Alzheimer, hoe kom ik tot een diagnose en waar kan ik hulp krijgen? Ook de functie van de

geriater, de dementieconsulent, de dagbehandeling en het verpleeghuis komen aan bod, evenals wat de notaris kan betekenen." Na de ontvangst met koffie is er een spreker. Daarna is er gelegenheid om vragen te stellen en elkaar informeel te ontmoeten. De cafés worden georganiseerd in samenwerking met de plaatselijke zorg- en welzijnsorganisaties. "Je merkt dat de bijeenkomsten goed worden bezocht. Er komen ook familieleden met een zogeheten 'niet-pluis-gevoel' die het gevoel hebben dat er meer aan de hand is dan vergeetachtigheid. Op zo'n bijeenkomst volgt vaak de herkenning."

Er zijn op vijf plaatsen in De Drechtsteden Alzheimer Cafés:

- Alblasserdam: De Alblashof, Alblashof Inn, tel. 078-6921500.
 - Dordrecht: Het Parkhuis, Haaswijkweg Oost 69a, tel. 078-6220000.
 - Papendrecht: De Waalburcht, Kleine Waal 6, tel. 078-6154741.
 - Sliedrecht: De Reling, Industrieweg 13, tel. 0184-424836.
 - Zwijndrecht/Hendrik-Ido-Ambacht: Swinhove, Plantageweg 3, tel. 06-54665264.
- (kijk voor de te bespreken onderwerpen op: www.Alzheimer-Nederland.nl)

Dementieconsulent

In het Alzheimer Café is altijd een dementieconsulent (ook wel casemanager dementie genoemd) aanwezig. Die speelt volgens Wenny een belangrijke rol. "Hij is het centrale aanspreekpunt. Hij informeert, coördineert, begeleidt en zorgt voor alle papierwerk. Hij is onafhankelijk en werkt met alle zorgaanbieders samen. De consulent komt na een 'niet-pluis-gevoel' thuis en leidt mensen zo nodig naar huisarts of geriater toe voor een diagnose. Hij ondersteunt mantelzorgers, regelt de dagbehandeling en crisisopvang. De dementieconsulent is de spin in het web. Het is belangrijk dat die zo vroeg mogelijk in beeld komt. Hoe vroeger de diagnose, hoe eerder er deuren voor patiënten opengaan. Dat vergroot de kwaliteit van leven." Uit onderzoek blijkt dat hoe eerder er begeleiding is, hoe langer iemand thuis kan blijven wonen. "Vooral doordat mensen langer de regie kunnen houden over het eigen leven en mantelzorgers minder snel overbelast raken. Zeker nu mensen steeds minder snel in het verpleeghuis worden opgenomen, is dat belangrijk. Investeren in thuiszorg en begeleiding loont."

*'Dementieconsulent
is spin in het web'*

Voedselbanken in de regio

Mensen die onder de armoedegrens leven, kunnen een beroep doen op de voedselbank. Vrijwilligers helpen bij het uitdelen van het voedsel. Dit zijn de voedselbanken in de Drechtsteden:

Voedselbank Dordrecht
tel. 06-15534909
info@voedselbankdordrecht.nl
www.voedselbankdordrecht.nl

Voedselbank Papendrecht
Oude Veer 9
tel. 078-6429854
bert@voedselbankpapendrecht.nl
www.voedselbankpapendrecht.nl

Voedselbank Sliedrecht
Bonkelaarplein 2
tel. 06-38908996
info@voedselbanksliedrecht.nl
www.voedselbanksliedrecht.nl

Voedselbank Zwijndrecht
Grote Beerstraat 10
tel. 06-33775449
vsbwijndrecht@hotmail.com

Voedselbank Alblasserdam
Scheepmakerstraat 2
info@voedselbankalblasserdam.nl
www.voedselbankalblasserdam.nl

Voedselbank Hendrik-Ido-Ambacht
De Open Hof, Schildmanstraat 72a
tel. 078-6813042



Resto VanHarte brengt mensen bij elkaar

Wilt u lekker, goedkoop en vooral gezellig met anderen eten? Reserveer dan een maaltijd bij Resto VanHarte Dordrecht. "Bij ons kunnen mensen niet alleen heerlijk eten, maar vooral elkaar ontmoeten en leren kennen", zegt Elly den Hartog. Zij is als vrijwilligster actief bij Resto VanHarte Dordrecht.

Sinds mei 2011 organiseert Resto VanHarte Dordrecht in samenwerking met de Protestantse Zorggroep Crabbehoff iedere woensdag- en vrijdagavond een diner in de Grand Salon in de wijk Crabbehof. Hiermee sluit Dordrecht zich aan bij het landelijke initiatief Resto VanHarte dat als doel heeft om sociale eenzaamheid tegen te gaan. "Als mensen samen eten, maken ze makkelijker contact met elkaar en dat is goed voor de samenhang in de wijk.

Samen eten verbreedert", stelt Elly den Hartog.

'Samen eten verbreedert'

Iedereen is welkom

Bij Resto VanHarte Dordrecht is iedereen welkom. Jong en oud, van allerlei culturen, met of zonder beperking. "Onze gasten hebben verschillende achtergronden. We houden rekening met vegetariërs en halalwensen en er is hulp voor mensen met een handicap". Rondom de maaltijden organiseert Resto VanHarte Dordrecht regelmatig allerlei activiteiten, zoals muziek, spelletjes, verjaardagsfeesten en themabijeenkomsten. "Bij ons hangt er altijd een gezellige sfeer. Er is daarom ook veel animo voor de

dineravonden die we organiseren. Soms krijgen we meer dan veertig mensen over de vloer".

Breiclubje

Resto VanHarte heeft zijn meerwaarde in de praktijk ook bewezen, zegt Elly den Hartog. "We zien de laatste tijd steeds meer mensen, die bij ons hebben gegeten, ook samen optrekken in de wijk. Vrouwen die elkaar aan de eettafel leerden kennen, hebben inmiddels zelfs een breiclubje opgericht." Elly doet in het restaurant allerlei werkzaamheden zoals tafeldekken, serveren en afruimen. "Ik eet natuurlijk ook mee en ik maak een praatje met de gasten. Dit geeft mij veel plezier. Niet alleen omdat ik graag onder mensen ben, maar omdat ik het erg prettig vind om mensen te helpen. Ik heb vroeger ook in de verzorging gezeten."



Voor meer informatie over Resto VanHarte Dordrecht kunt u contact opnemen met Mirjam van der Zaag, 06-50124182. Om te reserveren belt u het gratis telefoonnummer 0800-0151 op maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 12.30 uur. Reserveren kan vanaf veertien dagen van tevoren. Het driegangendiner kost € 6,-, voor minima € 3,-. Kinderen tot 12 jaar betalen de helft.



Samen eten in de Drechtsteden

Wilt u gezellig samen met anderen eten? Dat kan in diverse restaurants in alle gemeenten. Voor een klein bedrag kunt u genieten van een lekkere maaltijd en in een plezierige omgeving. Hieronder vindt u per gemeente een aantal voorbeelden met de nodige informatie. U bent welkom!

Dordrecht

Wielborgh restaurants

In de restaurants van stichting de Wielborgh bent u van harte welkom:

- Stadswiel: open van 10.00 tot 17.00 uur, tel. 078-6492111.
- Sterrenwiel: open van 10.00 tot 19.00 uur, tel. 078-6547333.
- Polderwiel: open van 11 tot 20.00 uur, tel. 078-6305130.
- Waterwiel: open van 10.00 tot 19.00 uur, tel. 078-6547666.

U kunt bellen naar een van de wooncomplexen voor informatie of om u aan te melden. U kunt ook mailen naar: secretariaat@wielborgh.nl.

Verzorgingshuis De Merwelanden

In De Merwelanden aan de Haringvlietstraat 515 is brasserie 'De ontmoeting' open voor iedereen die wat wil drinken en eten. U kunt terecht tussen 9.00 en 21.00 uur. Er is een dagmenu verkrijgbaar tussen 12.00 en 14.00 uur en tussen 17.00 en 19.00 uur. U hoeft niet te reserveren. Voor meer informatie kunt u bellen: 078-6163222.

Syndion

Syndion heeft ook diverse locaties in Dordrecht waar u samen met bewoners kunt eten. Voor de mogelijkheden en locaties kunt u bellen met het Servicepunt, tel. 078-6540341.

Alblasserdam

De Waard Inn

Samen eten kan één keer in de maand in restaurant De Waard Inn van stichting de Waardeburgh, gevestigd in de Alblashof. Iedere derde woensdag van de maand kunnen alleenstaanden vanaf

12.00 uur aanschuiven. Aanmelden kan bij de Stichting Welzijn Alblasserdam, tel. 078-2021220.

Zwijndrecht

'Aan tafel in'

'Aan tafel in....' is een initiatief van de Stichting Welzijn Ouderen Zwijndrecht. Op vijf plaatsen kunnen mensen vanaf een jaar of 55 's middags samen de warme maaltijd gebruiken. De restaurants zijn geopend van 12.00 uur tot 13.30 uur.

- De Nederburgh: Duivenvoorde 211a, open van maandag tot en met vrijdag.
- Pruylenborg: Pruylenborg 217, open iedere maandag.
- Swinstaete: Norderstedtplein 100 (ingang achterzijde), open iedere dinsdag.
- Xiejezo: Grote Beerstraat 10, open iedere donderdag.
- Eemzon: Eemstein 1a, Rob Sterkenzaal bij Capital Sports, open iedere maandag, woensdag en vrijdag. Aanmelden kan telefonisch tot

twee dagen van tevoren bij de SWOZ, tel. 078-6206060.

Woonzorgcentrum Nebo

In seniorenrestaurant 'De Kajuit' van woonzorgcentrum Nebo aan het Hoofdland 1 kunt u dagelijks genieten van een driegangen keuzemenu. 'De Kajuit' is open van maandag tot en met vrijdag van 12.15 tot 13.30 uur. Reserveren kan dagelijks tot 10.00 uur via het servicepunt tel. 078-6124288.

Swinhove brasseries

Op drie locaties van de Swinhove Groep is een brasserie voor de bewoners, hun bezoek/familie en 55-plussers uit de wijk. U bent er welkom voor een kopje koffie of een maaltijd.

- locatie Swinhove: brasserie De Heerlijkheid
- locatie Lindonk: brasserie Plexat
- locatie De IJsvogel: brasserie De IJsvogel

Voor meer informatie: tel. 078-6255500 of kijk op: www.swinhove.nl

Slidrecht

De SeniJoor van Waardeburgh

In restaurant De SeniJoor in verzorgingshuis Overslydrecht heerst een gezellige, huiselijke sfeer. Door de open keuken kunt u de koks op de voet volgen. Het restaurant is iedere dag open van 12.00 tot 13.30 uur en op vrijdag en zaterdag ook 's avonds van 17.00 uur tot 20.00 uur. Reserveren? Bel 0184-493660.

Parkzicht van Waardeburgh

In het vernieuwde restaurant van zorgcentrum Parkzicht bent u iedere dag welkom tussen 12.00 uur tot 13.30 uur en op woensdag- en donderdagavond ook van 17.00 en 20.00 uur. Reserveren kan via tel. 0184-480800. Kijk ook op: www.waardeburgh.nl.

Joost van de Vondelflat van Rivas

Iedere eerste donderdag en derde woensdag van de maand is er Open Tafel in Slidrecht.

Vanaf 12.00 uur zijn de gasten welkom in de recreatiezaal in de Joost van den Vondelflat. Om 12.30 uur wordt de middagmaaltijd geserveerd. Een maaltijd kost € 6,00. Voor deelname aan de Open Tafel kan men zich aanmelden via de Rivas Zorglijn, 0900-8440 (lokaal tarief).

Papendrecht

Wijkrestaurant De Waalburcht (Rivas)

Het restaurant is 7 dagen per week open, van 12.00 tot 13.30 uur. Aanmelden is niet nodig. Er zijn twee keuzemenu's per dag (prijzen: € 6,95 voor het hoofdgerecht en € 0,90 voor het toetje).

Wijkrestaurant De Markt (Rivas)

Het restaurant is 7 dagen per week open, van 12.00 tot 14.00 uur. Aanmelden voor 10.00 uur 's morgens bij de receptie, persoonlijk of per telefoon (voor een groep een dag van tevoren). Er zijn twee keuzemenu's per dag (prijs: € 7,50 incl. toetje).

De Ark

In kerkgebouw De Ark aan de Rubensstraat 35 wordt één keer per maand op woensdag vanaf 17.30 uur een maaltijd voor alleenstaanden geserveerd. Kosten: € 3,-. Aanmelden kan bij mevrouw C. van Dongen, tel. 078-6411084 of bij mevrouw T. van Harten, tel. 078-6413170. Voor wie niet zelfstandig kan komen, is vervoer te regelen.

Bij Bosshardt, Leger des Heils

Wijkbewoners kunnen iedere donderdag van 17.00 tot 19.30 uur samen eten bij Bij Bosshardt aan de Staringlaan 3. Wie mee wil eten kan zich aanmelden bij een van de medewerkers op de locatie. Kosten: € 4,-

Hendrik-Ido-Ambacht

Voor actuele informatie over samen eten kunt u bellen naar het Wmo-loket, tel. 14078.



Samen eten in het wijkrestaurant De Markt in Papendrecht.



Helpende Handen groot succes

‘Ons werk wordt gewaardeerd’

Steeds meer bewoners in de Dordse wijk Sterrenburg die hulp nodig hebben, maken gebruik van de stagiaires van Helpende Handen. “We hebben tot nu toe ruim 4400 hulpvragen binnengekregen. En het aantal neemt met de dag toe”, zegt projectleider Femke Spruit.

Helpende Handen is een gezamenlijk initiatief van de thuisorganisatie Internos, het Da Vinci College, de woningcorporatie Trivire en het kenniscentrum Calibris. Het project is in april 2011 in de wijk Sterrenburg als werkleerbedrijf van start gegaan. Het is bedoeld voor leerlingen die een mbo-opleiding in de sector Zorg & Welzijn volgen bij het Da Vinci College. “Met het project willen we leerlingen de kans geven om werkervaring op te doen en wijkbewoners die hulp nodig hebben ondersteunen in hun zelfredzaamheid.

Het mes snijdt aan twee kanten”, aldus Femke Spruit.

Ondersteunen

Bij Helpende Handen lopen tientallen leerlingen stage. Zij gaan de wijk in om bewoners te ondersteunen met vooral huishoudelijke taken, zoals schoonmaken, stofzuigen, dweilen en stoffen. “Daarnaast doen we gezellige dingen met ze, zoals buiten wandelen, samen koken of gezellig een kop koffie drinken”, zegt Laura, die als eerstejaars-studente Helpende sinds kort stage loopt bij Helpende Handen. “Aan dit soort dingen hebben onze klanten vooral behoefte. Sommigen leven in een totaal isolement”, vult Rebecca haar aan, die al een jaar als stagiaire actief is bij Helpende Handen. Hoewel ze soms verdrietige situaties



tegenkomen, hebben de meiden veel plezier in hun werk. “Niet alleen leer ik hier veel van, maar vind ik het ook fijn om anderen te helpen. Het geeft mij een gevoel van voldoening om iets voor de medemens te betekenen”, zegt Laura, die bijval krijgt van Rebecca: “Ons werk wordt erg gewaardeerd in de wijk. Dat geeft een prettig gevoel.”

‘Die meiden zijn geweldig’

Een klant die gebruik maakt van Helpende Handen bevestigt de toegevoegde waarde van de jonge stagiaires. “Die meiden zijn geweldig. Zonder hen zou ik mijn huishouden niet redden en was mijn man overbelast geraakt. Zij maken voor ons het verschil. Zij doen van alles, van het optuigen van de kerstboom tot iedere week mijn bedden verschoneren of samen boodschappen doen”.

Allerlei klussen

De dienstverlening vanuit Helpende Handen is vaak aanvullend, benadrukt Femke Spruit. “We richten ons op allerlei klussen die de professionele instanties soms door gebrek aan tijd en geld moeten laten liggen. Wij gaan geen uitdaging uit de weg. Zo helpen wij bij (wijk)activiteiten, ondersteunen mensen met een

Samen doen in de Drechtsteden

beperking op hun activiteiten-middag enzovoorts.” Helpende Handen is inmiddels ook over de grens bekend. “Naast werkbezoeken uit verschillende regio’s in Nederland hebben wij laatst ook een delegatie ontvangen uit het Duitse Recklinghausen die kennis wilde maken met ons project”, vertelt Femke Spruit trots. “Onze ambitie is om het project in de toekomst uit te breiden naar andere Dordtse

wijken. We zijn hiervoor plannen aan het maken.” Meer informatie over Helpende Handen? Kijk op: www.helpendehandendordrecht.nl.

‘Fijn om anderen te helpen’

Stagiaires Rebecca en Laura.



’t Hoochhuis: huiskamer voor de buurt

“Fijn is het in het ‘Hoge Huis’. We voelen ons daar heerlijk thuis”. Deze regels dichtte een flatbewoner van de Pieter de Hoochplaats in Alblasserdam over buurtkamer ’t Hoochhuis. Het is duidelijk: de bewoners van de drie 55-plus flats zijn blij met hun eigen ontmoetingsplaats.

In november 2009 opende de buurtkamer haar deuren. Woningbouwvereniging Westwaard (nu Woonkracht10 geheten) stelde een flatwoning beschikbaar op de 8e etage van een de drie flatge-

bouwen om bewoners de gelegenheid te geven elkaar te ontmoeten en samen activiteiten te ondernemen. Met hulp van de Stichting Welzijn Alblasserdam richtten de bewoners zelf de buurtkamer in. Anno 2013 is ’t Hoochhuis het middelpunt van uiteenlopende activiteiten. Bewoners kunnen er onder meer klaverjassen, sjoelen, kaarten maken, biljarten, breien en – onder leiding van het Rivas – aan gymnastiek doen. Van tijd tot tijd wordt er samen gekookt en gegeten. Sinds februari houdt de huismeester er één keer per week spreekuur.

In de prijzen

Een kleine dertig vrijwilligers zetten zich in dit alles mogelijk te maken. Met meer dan honderd bezoekers per week voorziet de buurtkamer duidelijk in een behoefte. Het initiatief viel ook landelijk op. ’t Hoochhuis won in 2011 de landelijke hoofdprijs in de door de Heidemij uitgeschreven prijsvraag ‘Kern met pit’. Dat leverde het initiatief behalve de 1000 euro voor de nominatie nog eens 1500 euro op. Een welkom bedrag voor de buurtkamer, die zichzelf moet zien te bedruipen. “Dat lukt aardig, ook dankzij giften die we krijgen zoals onlangs van scheepswerf Oceanco.”

Energie

Milie Vrolijk is een van de trouwe vrijwilligers. “Ik vind het ontzettend leuk om dingen te organiseren”, vertelt zij. “Het geeft je energie. Als je thuis blijft zitten, beleef je niks. Hier krijg je er nog wat voor terug óók”. Bas Dekker is een andere bewoner die graag de handen uit de mouwen steekt. “Ik zit al mijn hele leven in het verenigingsleven. Zes jaar geleden ben ik hier komen wonen. Ze vroegen me om in het bestuur te komen. Ik ben de notulist.”

Collega-vrijwilliger Jan Verboom heeft door zijn werk in de buurtkamer heel wat nieuwe gezichten leren kennen. “Toen ik hier kwam wonen, groette je elkaar in de lift, maar daar bleef het bij. Nu ken ik bijna iedereen uit de drie flats. Dat je in contact komt met diverse mensen, vind ik mooi. Van de bezoekers zelf hoor je ook alleen positieve dingen. De andere flats zijn stikjaloers op ons, maar”, benadrukt hij, “je moet er met elkaar wel wat voor doen.”

Enquêtes

Het bestuur probeert zoveel mogelijk mensen uit de in totaal 220 woningen erbij te betrekken.

Milie: “Regelmatig houden we enquêtes om erachter te komen wat de wensen zijn. Bij nieuwe bewoners gaan we altijd even langs om kennis te maken.” De buurtkamer heeft een eigen ‘clubblad’, waarvan Milie een van de drijvende krachten is. In dat blad besluit de eerder genoemde buurtdichter zijn gedicht met deze heldere oproep: “Blijf niet zitten achter de geraniums in uw kozijn, in de buurtkamer moet u zijn”.

‘Als je thuiszit, beleef je niks’



Colofon

Deze krant is een uitgave van de zes gemeenten in de Drechtsteden: Alblasserdam, Dordrecht, Hendrik-Ido-Ambacht, Papendrecht, Sliedrecht en Zwijndrecht.

Ontwikkeling, tekst en eindredactie:
Afdeling Communicatie,
Servicecentrum Drechtsteden.
mediateam@drechtsteden.nl

Fotografie:
Cees Schilthuizen e.a.

Ontwerp:
Impuls Publiciteit, Sliedrecht

Productie en verspreiding:
Wegener Media

Oplage:
144.275 exemplaren.

Februari 2013



Drechtsteden