

NNCZ *Dichtbij*

editie 21 jaargang 07 zomer 2022



NNCZ



JANNES VAN DER SLEEDENHUIS

DE VECHT



“Actief blijven is belangrijk voor het lichaam, de geest en de sociale contacten.”

Actief blijven

Actiever en zelfstandiger met fysiotherapie

Buur voor Buur

Bewegen geeft energie

Voorwoord

Actief blijven

In deze zomereditie van ons NNCZ-magazine *Dichtbij* schenken we aandacht aan het thema actief blijven. Er zijn mooie voorbeelden over te lezen. Met 'actief' bedoelen we niet alleen maar lichaamsbeweging, maar ook actief in de zin van meedoen, meedenken en er zijn voor anderen. Dit hoeven geen grote dingen te zijn, maar dat het een mens goed doet om actief te blijven, ervaren we allemaal. Denk maar eens aan de keren dat je een fikse griep had en een paar dagen in bed moest doorbrengen en hoe snel je je dan bij het opstaan daarna slap voelde. Of in periodes waarin het wat minder goed gaat en je de neiging had om in je stoel te blijven zitten en geen contact met anderen te hebben, je werd er niet beter van. Het artikel over de jongeren/ouderengroep gaat ook over van betekenis blijven voor anderen, iets wat zelfvertrouwen en een gevoel van eigenwaarde geeft. We willen als NNCZ volop het 'actief blijven' faciliteren, passend bij datgene waar iemand behoefte aan heeft of eerder fijn gevonden heeft!

Na al een tijdje wat minder hinder van de effecten van covid-19 besmettingen gehad te hebben, duiken we nu wel weer een periode in van wat grotere vraagstukken om de planning van onze professionals rond te krijgen. Ook in het Noorden zijn de effecten van een krappe arbeidsmarkt steeds meer merkbaar, ook in de vakantieperiodes. We trachten de zorg- en dienstverlening zoveel mogelijk in stand te houden, maar vragen ook uw begrip als het op sommige momenten wat anders gaat dan u gewend bent of graag zou willen. We wensen u een mooie zomer toe en hopelijk kunt u veel naar buiten als u dat fijn vindt.

Vriendelijke groet,
Ingrid van Delft en Roeli Mossel
Raad van Bestuur NNCZ



Inhoudsopgave



- 3 Column cliëntenraad
- 4 Een dagje uit op de duofiets
- 6 Actief samen bezig zijn
- 7 NNCZ samen voor Oekraïne groot succes
- 8 Jongeren/ouderengroep wil actief blijven
- 10 Buur voor Buur: eerste NNCZ Buurtkoelkasten geopend!
- 13 Dammen voor een fitter brein
- 14 Actiever en zelfstandiger met fysiotherapie
- 16 Blijven bewegen is belangrijk voor het lichaam, de geest en sociale contacten
- 17 Meedoen aan activiteiten
- 18 De NNCZ *Dichtbij* Puzzel
- 19 Vrijwilliger in beeld: Dineke de Lange



Noord Nederlandse Coöperatie
van Zorgorganisaties

Leven zoals u dat wilt, dat is
ons uitgangspunt. Samen met u
kijken we naar de beste vorm
van zorg. Immers:

'Samen zijn we van waarde'.

- Wonen
- Welzijn
- (Thuis)zorg
- Behandeling

Contact

Algemene informatie

nummer: 0528 200 200

www.nncz.nl / info@nncz.nl



Column cliëntenraad

Actief blijven!

Je kunt op vele manieren actief zijn: sociaal actief, mentaal actief, fysiek actief, meedoen, bijblijven. Het zijn allemaal variaties op hetzelfde thema, namelijk 'actief zijn'.

De kunst is met het ouder worden om ook actief te blijven. Hoe doe je dat? Het beste werkt het door dat te doen wat bij je past, dan houdt je het immers het langst vol. Iemand die van zwemmen houdt en dat al zijn leven lang doet, zal dat op latere leeftijd ook makkelijker blijven doen dan iemand die nooit een zwembad van binnen ziet. Maar dan nog, hoe blijf je actief als je steeds minder kunt vertrouwen op je lijf of op je geest? Hoe motiveer je jezelf om dingen te blijven doen die goed voor je zijn?

Een studie van Movisie uit 2016 ('Dossier: Wat werkt bij sociaal en gezond') laat zien dat diverse sociale factoren bijdragen aan een gezond leven: zelfredzaamheid, andere mensen ontmoeten, zorgen voor anderen, een bijdrage leveren aan de samenleving, betaald werk uitvoeren en je financiën op orde hebben. We kennen deze factoren allemaal en we weten dat ze van invloed zijn op ons sociale welzijn. Voor de een zijn deze factoren makkelijk te verwezenlijken en voor anderen niet, of niet allemaal. Er mist echter één belangrijke factor in dit rijtje en dat is fysiek actief zijn. Maar goed, daar had Movisie in die studie ook geen onderzoek naar gedaan.

Als cliënt van de NNCZ heb je allerlei mogelijkheden om actief te blijven op latere leeftijd: meedoen aan diverse dagactiviteiten en uitjes, wandelen met burens of medebewoners (al dan niet met rollator), meedoen met huiskamerbijeenkomsten, deelnemen aan activiteiten in de wijk, lezen, of bijvoorbeeld een bijdrage leveren aan de inspraak en medezeggenschap van cliënten bij de NNCZ. In een lokale raad kun je je geest scherp houden, interessante stukken lezen, contacten leggen en – daar waar dat nodig is – pleiten voor verbeteringen in de zorg. Het is een mooie manier om 'actief te blijven'!

Namens de cliëntenraad van de NNCZ,
Afke van Halen, ondersteuner cliëntenraad

Een dagje uit op de duofiets



In verschillende werkgebieden staan duofietsen waar bewoners, familie en buurtgenoten gebruik van kunnen maken. Per werkgebied zijn er 'fietsvrijwilligers' die meefietsen met de bewoners en buurtgenoten, maar ook familie van bewoners of buurtgenoten kunnen de fiets zelf reserveren en een ritje maken door de buurt.

Bij het Jannes van der Sleedehuis De Vecht is Ashley Boer-de Jong twee keer per week vrijwilliger op de Buurtkamer en ze is fietsvrijwilliger. Ashley: 'Ik werkte al een jaar met ouderen als hulp in de huishouding. Toen kwam ik erachter dat de zorg wel wat voor mij is, het omgaan met ouderen vind ik geweldig, maar ik wilde graag nog meer betrokken zijn bij de ouderen. Toen zag ik de vrijwilligersvacature en reageerde ik erop. Er werd gekeken wat precies bij mij paste als vrijwilliger, het moet energie opleveren en geen energie kosten. Toen zijn de vrijwilligerscoördinator en ik gaan zoeken wat ik leuk vind. Ik mag graag buiten zijn en op een dag ben ik begonnen met fietsen. Dat is voor mij lekker ontspannen, maar je bezorgt iemand anders ook een heel mooie dag! En dat levert energie op. Vooral het enthousiasme van de bewoners onderweg én als we terug zijn, vind ik fantastisch! Regelmatig wordt enthousiast gereageerd naar de andere bewoners: 'Ik weet niet wat jullie hebben gedaan, maar ik heb een super mooie dag gehad' We zien het al bij het ophalen van Ina Scholten-Bolink die een ochtend mee gaat fietsen met Ashley.

“Fietsen is voor mij lekker ontspannen, maar je bezorgt iemand anders ook een heel mooie dag!”

Ze wordt door de bewoners uitgezwaaid; het wordt echt gezien als een dagje uit. Ashley: 'We fietsen soms wel 20 km langs heel mooie plekjes, eten onderweg even een ijsje en maken er gewoon een heel leuke ochtend van. Mijn man is altijd goed in fietsroutes uitzetten en dan fietsen we de mooiste routes. In het begin moesten we de bewoners wel even overhalen om mee te gaan, want sommige mensen vinden het best eng. Maar als ze eenmaal een dagje op stap zijn geweest, zijn ze helemaal om en nu worden de twee duofietsen bij het Jannes van der Sleedehuis De Vecht veelvuldig gebruikt. Ina wilde in het begin niet mee. Natuurlijk dwingen we de mensen niet, maar we stimuleren toch om meer te bewegen en de duofiets is daarvoor een uitgelezen gelegenheid. En uiteindelijk is Ina toch opgestapt. Even rustig begonnen en na 1x was Ina om, de week erop wilde ze gelijk weer.' Ina: 'Vroeger fietste ik heel veel, maar ik had jaren niet gefietst, want ik was twee keer gevallen met mijn eigen fiets en daardoor vond ik het fietsen eng. Maar de duofiets is heel stabiel, dit kun je niet vergelijken met een gewone fiets. Ik vind het hartstikke leuk! Ik had het niet gedacht, want ik durfde niet, maar ze hebben me wel zover gekregen en nu vind ik het geweldig. Ashley is de kapitein en zo komen we op heel mooie plekjes.' Waar de rit vandaag heen gaat, is nog niet bekend. Ina: 'We kijken wel waar we uitkomen. Het is nu een verrassing en fietsen gewoon.'

Wilt u ook eens fietsen op een duofiets?

Bij het Jannes van der Sleedehuis Wolfsbos - De Kaap, - De Vecht en de Zonnehof staan duofietsen die u (gratis) kunt reserveren bij de receptie van het betreffende woonzorgcentrum. Ook buurtgenoten of familie van bewoners zijn van harte welkom om de fietsen te gebruiken.

Actief samen bezig zijn

Anje is een actieve dame die inmiddels bijna 5 jaar in een aanleunwoning bij Gockingaheem woont. Ze heeft het er goed naar haar zin. Haar hele leven is ze actief geweest en ook nu blijft ze volop in beweging. Anje somt haar weekplanning op: 'Maandag heb ik koersbal, dinsdag de knutselclub, woensdag jeu de boules, donderdag koffiedrinken met de buurtjes en vrijdag sjoelen. Jeu-de-boulen doen we altijd met een vast clubje, waaronder met mijn twee oude burens Janneke en Marten. Soms zijn we zo 2 uur bezig, het is enorm gezellig. Met de burens heb ik heel leuk contact, we zoeken elkaar regelmatig even op. Dan neemt de één bijvoorbeeld koffie mee en de ander soep. Daarnaast ben ik op de vrijdag de sjoelclub gestart waar ook mensen van Cosis aansluiten (de zorgorganisatie voor mensen met een psychische of verstandelijke beperking die samen met de NNCZ gevestigd is in Gockingaheem, red.). Ik ben altijd actief geweest en dat wil ik ook blijven, dat vind ik belangrijk. Ik haal veel energie uit in beweging blijven en mijn contacten. Ik zou iedereen willen aanraden ook een keer aan te sluiten bij een activiteit!

Onder de hoge bomen in de tuin van woonzorgcentrum Gockingaheem in Noordbroek komt iedere week een vaste club dorpsbewoners samen om te jeu-de-boulen. Twee van de deelnemers zijn Anje en Tineke, dames die zelfstandig wonen maar veel gebruik maken van de sociale activiteiten rondom Gockingaheem.



Anje in beweging

Tineke woont verderop in het dorp en komt iedere woensdagmiddag voor het jeu-de-boulen naar Gockingaheem. 'Voordat ik in 2014 in Noordbroek kwam wonen heb ik 16 jaar in Zuid-Frankrijk gewoond. In Frankrijk heb ik veel gejeu-de-bouled. Ik vond het daarom leuk het weer op te pakken. Het is hier oergezellig. Lekker voor de beweging, de gezelligheid, we hebben het leuk met z'n allen! Oorspronkelijk kom



V.l.n.r.: Anje, Janneke, Dina en Tineke aan het jeu-de-boulen

NNCZ samen voor Oekraïne groot succes

ik uit Apeldoorn. Het bevalt mij heel goed om hier te wonen. Ze zeggen altijd dat Groningers stug zijn, maar dat heb ik zelf niet ondervonden.

In het begin moest ik echt wel mijn draai vinden en miste ik Frankrijk, met name mijn kennissen. Hier moest ik weer een sociaal leven opbouwen. Op de kerstmarkt die jaarlijks in het dorp georganiseerd werd leerde ik mensen kennen en ben ik gevraagd voor het repaircafé. Toen de dorpszorgcoöperatie in het leven werd geroepen ben ik daar ook gelijk lid van geworden. Zo rolde ik er een beetje in. Naast het jeu-de-boules ga ik regelmatig naar de handwerkclub. Het is heel gezellig, een leuke mix van bewoners van Gockingaheem en mensen uit de aanleunwoningen. Door mee te doen met Nederland in Beweging en veel in de tuin te werken blijf ik in beweging. Ik probeer zoveel mogelijk buiten te lopen en bij slecht weer de trappen op en af te gaan. Daarnaast heb ik een kat die om aandacht vraagt en waar ik ook vaak achteraan moet. Ach, je blijft er jong bij.'



Zaterdag 2 april organiseerde de NNCZ voor Oekraïne een gezamenlijke actie in ieder werkgebied van 10.30 – 16.00 uur met verschillende activiteiten, o.a. markten waarop diverse door cliënten gemaakte spullen werden verkocht. Het was een mooie, gezellige dag samen met buurt- en dorpsbewoners. Het was mooi om de blije bewoners te zien genieten van de contacten en van de bijdrage die ze kunnen leveren! En de trotse gezichten van medewerkers die erbij betrokken waren. De opbrengst van deze dag ging uiteraard naar Giro555. Ondanks het trieste nieuws van deze oorlog, hebben we er een mooie, gezellige dag van gemaakt met veel muziek en is er **€ 7.500,- opgehaald voor Oekraïne.**

Iedereen die op welke wijze dan ook een bijdrage heeft geleverd aan deze gezamenlijke NNCZ-actie, erg veel dank!



Jongeren/ouderengroep wil actief blijven

Het is donderdagochtend 10 uur en de leden van de 'jongeren/ouderengroep' druppelen binnen op de 'Bosbes' bij het Jannes van der Sleedehuis Wolfsbos. Elke dinsdag- en donderdagochtend komen de leden van de groep bijeen voor een gezellig treffen, een kopje koffie én voor het doen van allerhande klussen. Een jaar geleden vernam vrijwilligerscoördinator Erna Tigelaar dat een viertal bewoners haar graag wilden helpen als zij weer eens druk doende was met van alles en nog wat. De hulp kon Erna goed gebruiken en de bewoners vonden het fijn om op deze manier actief te blijven en te kunnen helpen. En nu, een jaar later, bestaat de groep, met de zelfgekozen naam 'jongeren/ouderengroep', inmiddels uit zeven bewoners en twee vrijwilligers die twee keer per week bij elkaar komen in de ochtend, voor de gezelligheid en voor wie dat wil, te helpen met vrijwilligersactiviteiten. Deze activiteiten zijn heel divers, van lamineren, inpakken van cadeaus voor de bingo, versieren van het woonzorgcentrum op feestdagen, bloemstukjes maken voor in het restaurant tot heel grote klussen zoals het inpakken van cadeaus voor alle medewerkers en vrijwilligers van de NNCZ.



Clara Brugma en Henk de Jager



V.l.n.r.: Saskia Nijland, Cor Wierbos, Robert Kremer en Henk Otten

De jongeren/ouderengroep ontstond vorig jaar april. ‘Het ging bijna als vanzelf’, vertelt Erna Tigelaar. Als vrijwilligerscoördinator en activiteitenbegeleider in het Jannes van der Sleedehuis Wolfsbos is zij vanaf het begin betrokken bij de groep. ‘Het viel mij al op dat zij elkaar opzochten en samen spelletjes deden. En ook dat ze behoefte hadden om in contact te komen met leeftijdsgenoten. Toen vroegen we ons af: kunnen we daar misschien iets mee? De eerste stap was hen zelf te benaderen met de vraag: ‘Waar hebben jullie behoefte aan?’ en ‘Wat heb je nodig om een fijne dag te hebben?’ Daar kwam uit dat zij allemaal graag bezig wilden zijn en – ook heel belangrijk – bij willen dragen aan en van waarde willen zijn.’

“Ieder heeft zo zijn eigen taak en doet dat wat hij of zij kan en leuk vindt.”

Clara Brugma, een van de twee vrijwilligers: ‘Iedereen doet wat hij wil en wat hij kan. Niks moet, alles mag. Het is mooi om te zien wat iemand nog wél kan en dat de wil er is om nog graag van betekenis te zijn.’ Cor Wierbos, bewoner van het Jannes van der Sleedehuis Wolfsbos, benadrukt: ‘We willen graag helpen waar nodig en willen graag onze dag een zinvolle invulling geven. We hebben allemaal onze beperkingen, maar iedereen doet wat ie kan en dat is mooi om te zien. Samen zijn we sterk. We vullen elkaar goed aan’. Zo is Henk de Jager de initiatiefnemer van de groep en pakt dingen vaak als eerste op. Hij is een aanpakker: ‘Zijn er op een dag geen klussen? Dan ga ik weer. Ik wil graag zinvol bezig zijn en kom niet alleen voor een kop koffie.’ Saskia Nijland, ook vrijwilliger bij de jongeren/ouderengroep:



Hetty Hasper

‘Henk weet van aanpakken. Ik houd wel soms mijn hart vast als Henk gaat versieren. Laatst hing hij zover over de reling van de balustrade; hij is niet bang aangelegd.’ Ieder heeft zo zijn eigen taak en doet dat wat hij of zij kan en leuk vindt.

De ochtend begint standaard met een werkbespreking. Welke klus staat er vandaag op het programma? Om de week komen er bloemen binnen die op vaasjes gezet worden voor het restaurant en het plein. Een andere veel terugkerende activiteit is het inpakken van cadeaus voor de bingo. Naast deze vaste klussen komen er ad hoc klussen binnen, zoals het controleren van de inhoud van BHV-koffers en het waar nodig aanvullen daarvan, het lamineren van documenten enz. Ondertussen wordt er druk gepraat over van alles en nog wat. Clara: ‘De deur staat eigenlijk altijd open, maar soms worden de gesprekken die hier gevoerd worden best persoonlijk en dan gaat de deur wel eens even dicht.’

Saskia: ‘De klussen die hier gedaan worden komen niet alleen uit het Jannes van der Sleedehuis Wolfsbos. Ook andere werkgebieden kunnen bij ons terecht. Zo hebben we bijvoorbeeld de zorgkalenders die medewerkers aan het begin van het jaar kregen, ingepakt. Tussen de werkgebieden rijdt dagelijks een kleine vrachtwagen, dus wij kunnen ook prima een klus voor anderen doen. Alle klussen zijn welkom.’

Buur voor Buur:

eerste NNCZ Buurtkoelkasten geopend!

Delen, verspilling tegengaan en verbinding

In navolging van 'Buurt helpt de Zorg' is de NNCZ samen met inwoners van wijken en dorpen met het project 'Buur voor Buur' gestart. Bij woonzorgcentra van de NNCZ zijn buurtkoelkasten geplaatst: buiten het pand, overdekt en voor iedereen te allen tijde toegankelijk. Zowel de NNCZ als buurtgenoten kunnen overtollige producten in de koelkast zetten, waar anderen die daar behoefte aan hebben weer hun voordeel mee kunnen doen. De voornaamste doelen: delen, verspilling tegengaan en samen een vangnet zijn voor elkaar. Roeli Mossel: 'We willen een onderdeel zijn van de samenleving. Wij hebben namelijk de overtuiging dat je samen een vangnet kunt zijn voor kwetsbare medemensen.'

De Public Leadership Foundation kent al een aantal jaren het programma 'MAD'. Roeli: 'Dit staat voor making a difference; het verschil maken. In 2019 won de ingezette beweging door de grootste gehaakte deken ter wereld de zgn. "MAD Award". De grootste gehaakte deken is inmiddels voortgezet in een nog veel bredere beweging "Buurvrouw&Buurvrouw". Vanuit dit initiatief zijn (zonder geld, organisaties, regels etc.) de meest mooie acties ontstaan. Ik noem er een aantal: buurtkoelkasten, de Buurvrouw&Buurvrouw Bus, kookgroepen voor mensen die niet iedere dag zelf voor een gezonde maaltijd kunnen zorgen, schoolontbijt voor kinderen die geen ontbijt thuis kunnen krijgen. Ieder mens zou een bijdrage aan fijn samenleven kunnen leveren. Als zorgorganisatie zijn we hier ook mee bezig en geloven in het samen optrekken van individuen en (zorg)organisaties.' Samen geven we een nieuwe invulling aan samenleven.

Feestelijke openingen NNCZ Buurtkoelkasten

De eerste NNCZ Buurtkoelkasten zijn samen met buurtgenoten feestelijk geopend. Zo staat er al een Buurtkoelkast bij het Janne van der Sleedenhuis De Vecht, Krakeel, Wolfsbos en De Kaap, bij woonzorgcentrum De Zonnehof in Haren, woonzorgcentrum Beatrix in Hollandscheveld en woonzorgcentrum Gockingaheem in Noordbroek. Op 18 juni wordt de laatste NNCZ Buurtkoelkast geopend bij woonzorgcentrum De Nieuwe Wierde in Grijpskerk. De Buurtkoelkasten worden beheerd door buurtgenoten.



Jannes van der Sleedenhuis Krakeel - Hoogeveen

“Ondanks een aantal bedenkingen op voorhand, is de Buurtkoelkast een uitkomst voor mensen gebleken. Nu hij al een paar weken in gebruik is, is het erg leuk te zien wat erin geplaatst wordt. Heel diverse spullen; van panty's tot diervoeder, van chips en cola tot koffie en fruit en verpakte vleeswaren. Voor de koffie komt de buurvrouw uit de aanleun langs en zegt: 'Nou is de koffie alweer op, ik zal het maar weer aanvullen.' Dus het is toch een aanwinst.” - *Greetje Wachtmeester, vrijwilligerscoördinator*



Woonzorgcentrum Beatrix - Hollandscheveld

“De Buurtkoelkast in Hollandscheveld krijgt steeds meer bekendheid en wordt ook steeds meer gebruikt door verschillende buurtbewoners, cliënten en personeelsleden. Het is mooi om te zien dat we met elkaar van waarde kunnen zijn voor onze medemensen die hier gebruik van maken. Niet alleen voedingsmiddelen worden hierin gezet, maar ook gebruiksartikelen, zoals tandpasta, maandverband, toiletartikelen en zelfs gebreide sokken. Een betekenisvolle actie voor alle betrokkenen.” - *Heidy Haandrikman, gebiedsleidinggevende*



Jannes van der Sleedenhuis De Kaap - Hoogeveen

“De Buurtkoelkast werd officieel op 14 juni geopend, maar we merkten dat er daarvóór al veel gebruik van werd gemaakt toen de Buurtkoelkast pas net stond. Wanneer we er spullen inleggen, zijn ze vrijwel gelijk dezelfde dag of de dag erop al door iemand eruit gehaald. Ook merken we dat er steeds meer buurtbewoners iets in de koelkast leggen wat ze ‘over’ hebben en dus delen met een ander die dit goed kan gebruiken. Een mooi initiatief waarbij we nog meer verbinden met de burens en omgeving om ons heen. Prachtig om te zien dat ook een aantal cliënten het een mooi initiatief vinden en zich zo van waarde voelen voor de maatschappij om iets met een ander te delen.” - *Heidy Haandrikman, gebiedsleidinggevende*



Woonzorgcentrum De Zonnehof - Haren



Jannes van der Sleedenhuis De Vecht - Hoogeveen

“Met het project ‘Buur voor Buur’ willen wij samen de wijken en dorpen waar de NNCZ gevestigd is verspillig tegengaan en een vangnet zijn voor elkaar. Zo ook in de wijk de Weide in Hoogeveen. Een koelkast met een droogkast waar wij en de wijkgenoten spullen kunnen weggeven en kunnen delen met elkaar. Vanuit de eerdere actie ‘Buurt helpt de zorg’ zijn wij in de wijk in contact gekomen met twee buurtbewoners die sinds deze actie nog steeds met ons zijn verbonden als vrijwilliger: Marjan de Boer en Trijntje Zwart. Dit was een mooie kans om gezamenlijk met deze buurtbewoners over dit mooie initiatief te gaan brainstormen en te komen tot een plan om hiermee te gaan starten en de wijk hierbij te betrekken. Op 15 april hebben we een feestelijke opening gehad met een muzikale omlijsting van een accordeonist. Buurtbewoners en kinderen zijn actief betrokken en zelfs ter plekke vanaf de straat uitgenodigd voor wat drinken, een ijsje en wat lekkers. Iedereen die uitgenodigd was, heeft bijgedragen om een start te maken om de koel- en droogkast te gaan vullen. We hebben een mooie dag gehad en een goede start gemaakt om van betekenis te zijn voor elkaar!”
– Susanne Heun, gebiedsleidinggevende



Jannes van der Sleedenhuis Wolfsbos - Hoogeveen

“Wat een prachtig initiatief! Wij beseffen ons heel goed dat er allerlei omstandigheden ervoor kunnen zorgen dat je eventjes niets of niet voldoende hebt. Armoede is lang niet altijd zichtbaar. Bij ons zijn wij de Buurtkoelkast dan ook op gepaste wijze gaan beheren; met respect. Onlangs kwam een moeder met een jong kindje spulletjes halen uit de koelkast. Je zag de blijdschap en dankbaarheid. En wat een respect voor alle mensen die op wat voor manier dan ook voedsel halen en/of brengen. Mooi om te zien dat medewerkers, bewoners en buurtgenoten uit de wijk, producten/voedsel wat ze over hebben in de Buurtkoelkast leggen. Een paar keer per week wordt de koelkast gecontroleerd door twee buurvrouwen: Anita Batterink en Christy Nederhoed. Samen dragen zij zorg voor de koelkast: zit er nog wat in? Is het voedsel nog goed en de koelkast nog schoon? Er mag gezegd worden dat de Buurtkoelkast van grote waarde is en goed wordt gebruikt! – Erna Tigelaar, vrijwilligerscoördinator



Woonzorgcentrum Gockingaheim - Noordbroek

*“We nodigen
hierbij iedereen
uit om mee te
doen!”*

Dammen voor een fitter brein

In Gockingaheem in Noordbroek wordt Fitter Brein georganiseerd. Een project dat jong en oud stimuleert om mentaal fit en scherp te blijven door middel van dammen. Naast bewegen en gezonde voeding is ook mentale gezondheid van groot belang om ‘fit’ te blijven.

Dammen is een bordspel dat gemakkelijk is om te leren, de regels zijn eenvoudig en iedereen kan het beoefenen. Coördinator Dagontmoeting Petra van der Velde en vrijwilligerscoördinator Simone Kolk zijn enthousiast: ‘Eind mei hebben we in Gockingaheem een spontane dam-inloop georganiseerd waar een aantal bewoners, een stagiaire en leden van de damclub uit Meeden kwamen dammen en schaken. De reacties waren positief. Een dame die aanwezig was tijdens de inloop bracht de daaropvolgende dag een oud dambord mee naar de dagontmoeting. Er ontstond direct een gesprek over de spelregels tussen de verschillende deelnemers. Een paar dames die niet naar de dam-inloop waren geweest, werden enthousiast en gaven aan er de volgende keer graag bij aanwezig te zijn.’

Woensdag 22 juni gaat Fitter Brein officieel van start in Gockingaheem. Petra: ‘Het idee is om regelmatig damactiviteiten te organiseren, bijvoorbeeld door het opstarten van een damclubje. We willen dan andere partijen, zoals scholen, uitdagen om af en toe aan te schuiven en bijvoorbeeld een competitie op te zetten. We nodigen hierbij iedereen uit om mee te doen, ook als je nog geen ervaring hebt met dammen.’



*Fitter Brein
is een project van
Healthy Ageing Network
Northern Netherlands
(HANNN), dat zich inzet
voor gezond ouder worden
van voor de geboorte
tot de laatste
levensfase.*

Actiever en zelfstandiger met fysiotherapie



Lotte Lalkens-Barla werkt namens Fysio-HN als geriatriefysiotherapeut bij de NNCZ, bij Woonzorgcentrum Beatrix in Hollandscheveld. We liepen een behandeling mee met Miep Rotscheid en Hennie Lip.

Lotte kent Miep al sinds de periode dat ze verderop in het dorp zelfstandig woonde. Nu woont Miep twee jaar bij Woonzorgcentrum Beatrix in Hollandscheveld, sinds ze vanwege de ziekte Parkinson niet meer volledig zelfstandig kan wonen. Lotte kent cliënten vaak al jaren en weet waar ze van houden. Daar probeert ze ook altijd rekening mee te houden in de oefeningen. 'Als iemand gek is van voetbal maar niet meer goed kan staan, dan gaan we zittend voetballen. Miep houdt niet zo van ballen, dus dan bedenken we andere oefeningen. Miep 'Ik heb geen balgevoel.' Maar dat blijkt heel anders te zijn, zo blijkt aan het einde van de therapieessie.

Lotte: 'Parkinson is een aandoening die gewoon doorgaat, we kunnen er niks aan doen. Er zijn wel medicijnen om de symptomen te onderdrukken, maar er zijn geen medicijnen die de ziekte genezen.' Miep vult aan: 'Het is onomkeerbaar.' Lotte: 'Wat we wel weten, is dat bewegen het krachtigste middel is om het proces te vertragen en om in het dagelijkse leven mobiel te blijven, maar Parkinson is helaas niet te genezen. Het doel van de therapie is dan ook om de mobiliteit die Miep nu heeft, te behouden.'

Dan komt Hennie Lip ook de kamer binnen lopen. Ze vertelt hoe Parkinson bij haar is ontdekt: 'Tijdens het lopen vernam ik het.' De bewegingen van mijn armen en benen liepen niet meer synchroon, wat wel zou moeten. Na onderzoeken in het ziekenhuis werd de diagnose snel gesteld: Parkinson. Ik werd meteen 100% afgekeurd door deze diagnose.' Een enorme schrik. Maar de positiviteit straalt van Hennie af: 'Ik vind het niet leuk hoor dat ik het heb, maar ik kan er vrij goed mee omgaan. Je kan er niet alle dagen bij stil staan.'

Lotte: 'Fysiotherapie is heel breed, maar bij Parkinson is het belangrijk om te blijven bewegen, dus oefenen, oefenen, oefenen. Daarbij gaan we altijd uit van de eigen hulpvraag van de cliënten, wat willen zij trainen en welke dagelijkse activiteit vinden zij belangrijk? Dat kan variëren van zelf schoenen aantrekken of bijvoorbeeld lange stukken buiten kunnen lopen. Naast de cliënt kan de hulpvraag ook vanuit de zorg komen, maar ons uitgangspunt is de cliënt.' Zowel voor Miep als Hennie is mobiel blijven het belangrijkste, zelf kunnen bepalen waar je heen gaat en je daarheen bewegen is een groot goed. Ook al zijn het kleine afstanden, in het woonzorgcentrum kunnen ze zich allebei goed verplaatsen en redden ze zich grotendeels zelfstandig. De zorgvraag kan ook heel klein zijn: zoals het oefenen van de handkracht. Lotte: 'De handkracht is heel belangrijk, bijvoorbeeld voor het goed kunnen



bedienen van de rollator of kleine dingetjes in de zorg zelf op te kunnen pakken zoals brood smeren. Het lijken kleine dingen, maar ze zijn zo belangrijk om de dagelijkse dingen zelf te kunnen blijven doen en zelfstandig te kunnen blijven.'

De enorme motivatie en het plezier dat ze beleven aan de therapie van beiden valt op. Miep klimt met haar handen steeds hoger het klimrek in. Ongelofelijk de wilskracht die ze in zich heeft. Na even uitgerust te hebben, staat ze weer fier op en begint ze aan de volgende oefening. Tijdens de gezamenlijke fysiotherapie sessies vinden Hennie en Miep veel steun aan elkaar. Miep: 'Ik ben wel kapot hoor, maar het helpt wel!' Lotte vult aan: 'Het is bij training inderdaad zo dat het een beetje intensief moet zijn, anders doe je het bijna voor niets. Dat is hetzelfde als je naar de sportschool gaat, juist de grens opzoeken en een zwaar gewicht dat je net haalt, zorgt ervoor dat je spieren opbouwt. Dat geldt ook op oudere leeftijd of als mensen een aandoening hebben. Het moet wel uitdagend zijn, zowel qua zwaarte als moeilijkheid om echt iets te bereiken.'

Op het eind komt het favoriete onderdeel van Miep en Hennie: tennissen! Wat een fanatiek spel wordt het; ik vergeet even dat beide vrouwen lijden aan Parkinson. Wat een plezier en enthousiasme! Voldaan vertrekken ze na het intensieve potje tennis naar hun appartement om uit te rusten. Het ontbreken van het balgevoel bij Miep herkennen we niet terug. Miep: 'Bij deze oefening merk je niet dat je beweegt. Ik zie alleen de ballon die ik moet raken.' Hennie: 'Ik merk echt verbetering sinds ik met fysiotherapie ben begonnen. Bewegen gaat makkelijker en ik kan me beter zelfstandig redden.'

"In principe moet iedereen 150 minuten per week bewegen."

Lotte: 'Mijn werk is niet alleen gericht op handelen maar ook op het voorkomen van terugval, als mensen stoppen met bewegen gaan mensen achteruit. Dat willen we te allen tijde voorkomen. In principe moet iedereen minimaal 150 minuten per week bewegen. In overleg met de zorgmedewerkers hebben we daarom de Beweegstraat ontwikkeld. Het mooiste is als mensen een rondje maken langs de balustrade en alle oefeningen gaan doen. Dit kunnen bewoners zelfstandig doen, samen met zorgmedewerkers of ter voorbereiding op de fysiotherapie. We proberen zoveel mogelijk te stimuleren om

mensen te laten bewegen, want bewegen is het beste medicijn! Bewegen zorgt er niet alleen voor dat je zelf actief en fysiek mobiel kunt blijven, maar ook heeft het een heel positieve invloed op het brein. Bewegen zorgt voor een betere doorbloeding, ook in het brein. Ook voor ouderen is het dus heel belangrijk om 150 minuten per week te bewegen. Kleine aanpassingen in dagelijkse routines kunnen er al voor zorgen dat mensen meer gaan bewegen. Bijvoorbeeld niet in de rolstoel naar de huiskamer, maar als het kan, lopend. Of via een omweg naar het restaurant lopen, bijvoorbeeld.'



Vlakbij Woonzorgcentrum Beatrix bevindt zich een beweegtuint waar iedereen gebruik van kan maken om op een ongedwongen manier te bewegen.



Blijven bewegen is belangrijk voor het lichaam, de geest en sociale contacten



Bewoners van De Nieuwe Wierde doen enthousiast mee tijdens de Nationale Balkon Bewegdag.

Zelf oefenen?


Ga op een stoel zitten en maak loopbewegingen. Wissel je linker- en rechterbeen af en til je been iedere keer iets hoger. Als dat goed gaat ga je 'lopen' op je tenen terwijl je op een stoel zit. Probeer vervolgens je armen zo ver mogelijk omhoog te brengen. Begin eerst met het aantikken van je neus, vervolgens je hoofd en als dat goed gaat kan je proberen 'appels uit de boom te plukken' door naar boven te reiken. Belangrijk is om klein te beginnen en het vervolgens rustig uit te breiden om blessures te voorkomen.

Iedere week vindt in De Nieuwe Wierde in Grijpskerk een beweeguurtje plaats. Deze gymles is een vorm van stoelgymnastiek: een laagdrempelige manier van bewegen zodat zoveel mogelijk mensen kunnen aansluiten. Avelien Willekes heeft een achtergrond als fysiotherapeut en begeleidt als vrijwilliger de oefeningen. Mensen uit het dorp, waaronder uit De Nieuwe Wierde en de aanleunwoningen, doen mee. Avelien: 'Het is voor iedereen belangrijk om te bewegen. Bewegen helpt je om fit te blijven, het geeft je energie, een voldaan gevoel. Het hormoon endorfine komt vrij in je hersenen, waardoor je je beter gaat voelen. Je krijgt een beter humeur. Verder blijf je er lenig bij, het verlaagt de kans op botontkalking, je hebt minder kans om te vallen, het is goed voor je conditie, je houdt je spieren sterk en heel belangrijk: je blijft zo lang mogelijk mobiel zodat je de dingen kunt blijven doen die je graag wilt doen. Daarvoor is bewegen zo belangrijk.'

Opstaan, lopen, een drempeltje overstappen: voor al deze bewegingen hebben we tijdens de lessen aandacht. Bewegen is ook belangrijk voor je houding. We gaan naarmate we ouder worden wat krommer, meer voorover lopen. Daarom besteden we aandacht aan de buikspieren en de rugspieren. Daarnaast is er aandacht voor de ademhaling en conditie.'

“Bewegen moet leuk en sociaal zijn. Dat is een essentieel onderdeel van het bewegen.”

'Tijdens de lessen wil ik mensen enthousiasmeren. Bewegen moet leuk en sociaal zijn. Dat is een essentieel onderdeel van het bewegen. Ook sociale contacten zijn een prikkel. Hersenen moet je prikkelen om actief te blijven en daarvoor zijn sociale contacten belangrijk. Omdat de gymles wekelijks is heb je een stok achter de deur. Bewegen in een groep heeft veel voordelen. Iedereen beweegt op zijn eigen niveau en kracht, maar je ziet ook wat een ander kan en hebt plezier met elkaar. Het is aan te raden om iets aan te



doen wat goed voelt: makkelijke kleding en makkelijke schoenen waar je goed in kunt bewegen. Voorafgaand aan de gymles drinken de mensen die dat willen eerst gezamenlijk een kop koffie. Daarna gaan de stoelen aan de kant en beginnen we. We zitten altijd in een kring zodat je elkaar kunt aankijken en contact hebt met elkaar. Bewegen doen we op muziek.

Eerst maken we alles 'los', even alle spieren bewegen en je hoofd van links naar rechts draaien. Daarna beginnen we met de oefeningen.

Over het algemeen gaat het er redelijk pittig aan toe, maar iedereen doet het op zijn eigen niveau. We hebben genoeg ruimte om de kring nog groter te maken dus iedereen die aan wil sluiten is welkom!

Olga Commandeur in De Nieuwe Wierde voor de Nationale Balkon Beweegdag

Olga Commandeur in De Nieuwe Wierde

Vrijdag 20 mei was het de Nationale Balkon Beweegdag van het Nationaal Ouderenfonds. Een dag die in het teken staat van de fysieke en sociale voordelen van bewegen voor ouderen. Olga Commandeur, bekend van het televisieprogramma Nederland in Beweging, was naar De Nieuwe Wierde gekomen om samen met bewoners te bewegen. Iedereen kon op zijn eigen niveau meedoen. Volgens Olga is het kijken naar bewegen ook al een activiteit als je het zelf niet meer kan. Hoewel her en der wat gevreesd werd voor spierpijn waren de deelnemers heel enthousiast!

Het gezamenlijk bewegen is zo goed bevallen dat na de zomer 'bewegen met jong en oud' zal starten, samen met leerlingen van het Lauwers College.

Meedoen aan activiteiten



NNCZ

In alle dorpen en wijken waar de NNCZ zorg en diensten levert, kunt u meedoen aan activiteiten. De activiteiten zijn divers: zo kunt u o.a. actief meedoen tijdens beweeguurtjes, jeu-de-boulen, biljarten of koersbal, of u kunt bijvoorbeeld aansluiten bij een handwerk-, klaverjas-, sjoel- of zangclub. Er is een grote verscheidenheid aan activiteiten waar iedereen uit de wijk of het dorp welkom is. Mist u iets wat u graag zou willen doen? Geef dit dan aan bij de activiteitenbegeleider. Het actuele overzicht vindt u in de woonzorgcentra of kunt u opvragen bij de activiteitenbegeleider/vrijwilligerscoördinator.

De NNCZ Dichtbij Puzzel

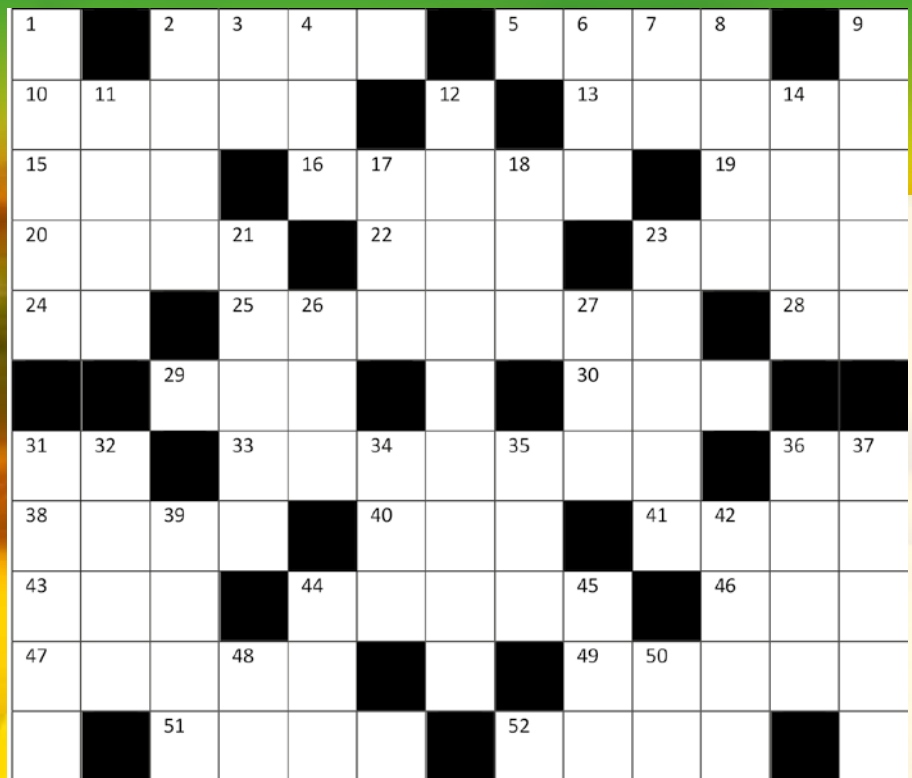
In dit nummer van NNCZ **Dichtbij** een kruiswoordpuzzel
Los de puzzel op en stuur het juiste woord per e-mail naar: communicatie@nncz.nl of schrijf een briefje met de oplossing naar:

NNCZ / afdeling communicatie
Ondersteunende Dienst
Stephensonstraat 1
7903 AS Hoogeveen

Uit alle goed binnengekomen antwoorden, wordt één prijswinnaar geloot. Het juiste antwoord kan tot 15 augustus ingestuurd worden.

De prijs is een overheerlijke NNCZ slagroomtaart!

De oplossing van de vorige puzzel was: voedingsstoffen. Uit de reacties en inzendingen hebben we één winnaar geloot: mevr. Thoen uit Hoogeveen.



Horizontaal:

- 2. Uiting van blijdschap
- 5. Achterste
- 10. Doorgaans
- 13. Huisknecht
- 15. Askruik
- 16. Das
- 19. Vlaktemaat
- 20. Hoofdstad van Letland
- 22. Grootmoeder
- 23. Kanarie
- 24. Symbool voor ijzer
- 25. Bolvormig vochtdeeltje
- 28. De spoorwegen
- 29. Gezond
- 30. Krediet
- 31. Openbare werken
- 33. Plaats in Gelderland
- 36. Tangens
- 38. Opsomming van keuzes
- 40. Gordijnstang
- 41. Zonder afwisseling
- 43. Boerderijdieren
- 44. Vleesgerecht
- 46. Nederlands communicatiebedrijf
- 47. Eens
- 49. Soort stof
- 51. Militaire organisatie
- 52. Kortstondig

Verticaal:

- 1. Stripfiguurtje
- 2. Soort kabeljauw
- 3. Spil
- 4. Carpale-tunnelsyndroom
- 6. Rivier in Oostenrijk
- 7. Papa
- 8. Kunstleer
- 9. Niks
- 11. Plaats in Amerika
- 12. Tegenslag
- 14. Loven
- 17. Persoonlijk voornaamwoord
- 18. Kwajongen
- 21. Vaarwel
- 23. Eensklaps
- 26. Commerciële zender
- 27. Plaats in Gelderland
- 31. Ondersteboven
- 32. Nogmaals
- 34. Soort
- 35. Een en ander
- 36. Plakband
- 37. Daar in de verte
- 39. Ontkenning
- 42. Plaats in Duitsland
- 44. Stil!
- 45. Kleurentelevisie
- 48. Dierengeluid
- 50. Wij



Door de letters in te vullen corresponderend bij de getallen, ontstaat een woord:

42 4 49 6 11 24 5 13 48 17 43 14 39

Vrijwilliger in beeld

Dineke de Lange

Iedere maandag- en donderdagochtend worden in het Jannes van der Sleedehuis Krakeel de tafels aan de kant geschoven, de stoelen in een kring gezet en gaat de muziek aan. Wijkbewoonster Dineke de Lange komt dan namelijk langs voor het beweeguurtje. Iedere week doet een enthousiaste groep van 12 à 13 bewoners mee aan het gezamenlijk bewegen. 'Al vier jaar lang ga ik met groot plezier naar het woonzorgcentrum om een gezellige ochtend met de bewoners te hebben. Bewegen is zo belangrijk! Ik zeg altijd maar, rust roest. Ondertussen zijn we volop aan het kletsen en wordt er meegezongen met de muziek. Een gemixt gezelschap van dames en heren zit vaak al op tijd klaar om mee te kunnen doen. Dit hoeft niet op de sportschoenen, de meesten hebben gewoon de pantoffels of crocs aan', vertelt Dineke enthousiast.

De wijkbewoonster van Krakeel ervoer gelijk een warm welkom toen ze met het vrijwilligerswerk in het Jannes van der Sleedehuis Krakeel begon. 'Ik ben een bezige bij en wilde graag iets met ouderen doen. Door ziekte kon ik niet meer werken en kwam ik in de bijstand terecht. Ik vind het belangrijk om onderdeel te blijven van de samenleving en heb altijd al een band met ouderen gehad. Mensen komen vaak bij mij met hun verhalen en ik ben blij ze een luisterend oor te kunnen bieden. Ik doe het met veel liefde en beleef er zelf ook veel plezier aan!'



“Bewegen is zo belangrijk! Ik zeg altijd maar, rust roest.”





Colofon

NNCZ Dichtbij is een uitgave van de NNCZ en verschijnt vier keer per jaar in een oplage van 1700. Redactie NNCZ Dichtbij: Communicatie NNCZ communicatie@nncz.nl
Vormgeving: Atie te Velde

De Noord Nederlandse Coöperatie van Zorgorganisaties is een zorgorganisatie die ondersteuning biedt op het gebied van wonen, welzijn en (thuis)zorg. De NNCZ heeft een aantal werkgebieden; Hoogeveen, Haren, Hollandscheveld, Grijpskerk, Noordbroek en Vledder (en omstreken).

De NNCZ bedankt iedereen die mee heeft gewerkt aan dit magazine.

De NNCZ biedt u

- Wonen
- Welzijn
- (Thuis)zorg
- Behandeling

We ondersteunen cliënten en dragen bij aan zo lang mogelijk zelfstandig te leven. Thuis, of in een van onze vestigingen. Daarvoor werken we zo veel mogelijk samen met familie, vrijwilligers, dorpscoöperaties, gemeenten, huisartsen en andere professionals. Immers: **'Samen zijn we van waarde'**.

Wilt u NNCZ *Dichtbij* digitaal ontvangen? Aanmelden kan op www.nncz.nl.

Klantadviescentrum

Heeft u vragen op het gebied van zorg, diensten, welzijn of wonen? Of over wachtlijsten en bemiddeling van zorg? Onze klantadviseurs staan u graag te woord. Het Klantadviescentrum ondersteunt u bij het zelfstandig wonen en helpt bij het vinden van passende hulp.



Noord Nederlandse Coöperatie van Zorgorganisaties

NNCZ (bezoekadres)
Stephensonstraat 1
7903 AS Hoogeveen

Algemene informatie
nummer: 0528 200 200
www.nncz.nl / info@nncz.nl

Klantadviescentrum:
Telefoon: 0800 7076