

2024 - 2025

GOED BEZIG IN ALMELO!

ALLES OVER GEZOND LEVEN



3



TEJO helpt jongeren op weg

7



'Ik heb mijn leven terug,
dat is geweldig'

9



Luisterend oor voor
mensen in de rouw



Wethouders Eugène van Mierlo en Margreet Overmeen-Bakhuis

Een gezond en vitaal Almelo

BESTE LEZER,

'Als je maar gezond bent', is een veelgehoorde uitspraak. En zo waar. Iedereen wil graag gezond zijn. Gezond leven is alleen geen garantie dat u niet te maken krijgt met ziekte. Maar gezond leven draagt wel bij aan het voorkomen van een heleboel kwalen.

Een goede gezondheid is bovendien veel meer dan gezond eten en drinken. Een goede gezondheid hangt samen met je goed voelen. Met bewegen en buiten zijn. Met voldoende slaap. Met genoeg familie en vrienden om lief en leed mee te kunnen delen. En ook anderen helpen kan

gelukkig maken. Het gevoel hebben dat u ertoe doet, doet goed.

Een lang en gezond leven is alleen niet voor iedereen vanzelfsprekend. Zorgen, geldproblemen, laaggeletterdheid, de woonomgeving en beperkte gezondheidsvaardigheden zijn van invloed op hoe gezond u bent en hoe gezond u zich voelt én op het (kunnen) maken van gezonde keuzes.

Met partners in de stad zetten we ons als gemeente in om iedere inwoner een stap dichterbij een gezonde leefstijl te brengen. Met maatschappelijke organisaties, ondernemers, professionals en werkgevers vormen we een

sterk netwerk met maar één doel voor ogen: een gezond en vitaal Almelo. Waarbij we geloven in preventie, want voorkomen is beter dan genezen.

Waar mogelijk bieden we inwoners hulp om hen een stapje verder te helpen op het gebied van gezondheid. En door meer aandacht voor een gezamenlijke aanpak en activiteiten, houden we individuele ondersteuning toegankelijk en betaalbaar voor wie dat nodig heeft.

Deze krant staat vol inspiratie en verhalen van inwoners voor een lang en gezond leven.

Veel leesplezier! 

***"MET PARTNERS IN DE STAD ZETTEN WE ONS ALS GEMEENTE
IN OM IEDERE INWONER EEN STAP DICHTER BIJ EEN
GEZONDE LEEFSTIJL TE BRENGEN"***

Eugène van Mierlo,
wethouder zorg en
welzijn

Margreet Overmeen-
Bakhuis,
wethouder jeugdzorg

Colofon

Uitgave van:
Gemeente Almelo
I: www.almelo.nl

Concept en realisatie

ETT  Media

I: www.ettmedia.nl

T: 050 313 76 00

Oplage

31.000 exemplaren

Tekst- en beeldredactie
Gemeente Almelo

Vormgeving
VDS Crossmedia B.V.

Fotografie
Lenneke Lingmont

Druk
Janssen/Pers Rotatiedruk, Gennep

Oktober 2024

Overname van artikelen is alleen toegestaan mits de gemeente Almelo hier toestemming voor heeft gegeven. De gemeente Almelo is niet aansprakelijk voor fouten en/of omissies in deze krant.





Mellanie Poorterman, Pien van Melis en Nynphe Schipper van het TEJO-huis

TEJO-huis in Almelo: een plek om weer op adem te komen

In Almelo is sinds kort een TEJO-huis waar jongeren van 10 tot en met ongeveer 20 jaar zonder afspraak kunnen binnenlopen. Als je je verdrietig voelt, somber bent, of het gewoon even niet meer weet, kun je hier gratis praten met psychologen en orthopedagogen die hier op vrijwillige basis werken. Er is geen verwijzing nodig en er worden geen persoonlijke gegevens genoteerd.

Het TEJO-huis in Almelo ligt heel centraal, midden in het centrum. Van buiten ziet het huis er behoorlijk statig uit, binnen is het vooral warm en gezellig. Er staat een grote houten tafel, er zijn comfortabele banken en er zijn spelletjes en games. Het is een plek waar je je heel snel op je gemak voelt.

**“WAT TEJO BIJZONDER
MAAKT, IS DAT JONGEREN
METEEN TERECHT
KUNNEN”**

WAT DOET TEJO?

Mellanie Poortman en Nynphe Schipper zijn coördinatoren bij TEJO en zorgen ervoor dat in het huis alles op rolletjes loopt. Ook begeleiden ze de vrijwilligers die bij TEJO werken en geven ze voorlichting over wat TEJO doet. Wat TEJO bijzonder maakt, is dat jongeren meteen terecht kunnen. Stel je hebt iets vervelends meegemaakt op school en je wilt erover praten, dan kun je 's middags gewoon binnenlopen. Je kunt je hart luchten als je dat niet bij je ouders of iemand anders kunt of wilt doen. De hulpverleners bij

TEJO geven je advies over hoe je met bepaalde situaties kunt omgaan.

JONGEREN ADVIES RAAD

Pien van Melis is 21 jaar en lid van de jongeren-adviesraad van TEJO. Deze raad bestaat uit acht jongeren die meedenken over hoe TEJO nog bekender kan worden onder jongeren. ‘We helpen bijvoorbeeld bij voorlichting en hebben tips gegeven over de inrichting van het huis. Jongeren moeten zich hier op hun gemak voelen’, zegt Pien. De raad bestaat niet alleen uit scholieren of studenten, maar ook uit jongeren die al werken. ‘We willen er echt voor alle jongeren zijn’, voegt Pien toe.

! TEJO is op zoek naar meer professionals die tijd over hebben voor onze jongeren. Psychologen of maatschappelijk werkers die bijvoorbeeld met pensioen zijn. Meer weten? Bel met TEJO.

VOOR GROTE EN KLEINE ZORGEN

Bij TEJO kun je terecht met grote en kleine zorgen. Veel jongeren hebben te maken met angsten en somberheid. Dat hoort bij opgroeien

maar bij TEJO merken ze dat het toeneemt. ‘Ook sociale media kunnen je eenzaam maken. Het gevoel geven dat je niet meedoet’, vertelt Mellanie. ‘Misschien omdat je er niet zo goed in bent om jezelf online te laten zien, of je hebt online weinig vrienden. Verslaving is ook een probleem dat we best vaak zien.’ Maar TEJO is er niet alleen voor zware gevoelens. Ook als je ruzie hebt met je beste vriend, even niet weet hoe je met je ouders moet omgaan of als je wilt praten over de toekomst, ben je welkom. 📞



TEJO is iedere doordeweekse middag geopend, van 14.30 tot 17.30 uur. Je bent altijd welkom aan de Wierdensestraat 18. Bel of Whatsapp TEJO op (0546) 2000 12 en volg TEJO op de socials!

Stella maakt matches tussen hulpvragen en vrijwilligers

'Van helpen word je happy'

Stella Bolink zit regelmatig met een grote grijs achter haar bureau in de bibliotheek. Want het vrijwilligerswerk dat zij doet, maakt écht het verschil in het leven van mensen. Stella koppelt voor Almelo voor Elkaar een vrijwilliger aan iemand met een hulpvraag en omgekeerd. 'Als iemand een maatje zoekt en ik hoor na een week dat ze meteen een hele middag hebben gekletst, dat maakt mijn dag goed.'

Stella is vijf jaar vrijwilliger bij Almelo voor Elkaar, hét digitale vrijwilligersplatform van Almelo. De meeste mensen die daarop kijken om een vrijwilliger te zoeken of die zich juist belangeloos willen inzetten, redden zich meestal prima op de site. Maar soms lukt dat niet, of moeten mensen eerst even over een drempeltje heen. En dan komt Stella in actie. 'Ik probeer goed uit te zoeken wat de hulpvraag nou eigenlijk is, wat wil die persoon tegenover mij nou écht? Want hoe duidelijker de vraag, hoe beter wij kunnen matchen. Als je bijvoorbeeld gezelschap zoekt, is dat voor iedereen wat anders: de één vindt eens per week een kopje koffie of een potje Rummikub al genoeg, een ander wil met iemand lekker lang wandelen.'

EEN MAATJE EN GEZELSCHAP

Daarvoor is vertrouwen nodig en een -liefst persoonlijk- gesprek. 'Dat werkt ook beter voor mensen die niet zo digitaal vaardig zijn, vaak ouderen. Ze komen zelf bij ons, maar ik word ook wel gebeld door onder andere de ouderenadviseurs van Avedan of andere verwijzers.' Een maatje en gezelschap staan al jaren met stip bovenaan het wensenlijstje van de hulpvragers.

MOOIE VERHALEN

Na een gesprek met de hulpvrager gaat Stella op zoek naar de juiste vrijwilliger in het aanbod van Almelo voor Elkaar. Als beide partijen akkoord zijn, worden telefoonnummers uitgewisseld.



Stella Bolink, vrijwilliger bij Almelo voor Elkaar

Stella belt dan een week later nog om te horen hoe het is verlopen. 'Ik hoor dan zulke mooie verhalen. Iemand die bijvoorbeeld al om negen uur 's ochtends de televisie aanzette om maar een stem te horen. En die dan nu een vrijwilliger heeft die regelmatig langskomt om even te kletsen. Het zijn maar kleine dingen, maar ze kleuren iemands dag.'

weet niet hoeveel tijd mee kwijt zijn. Maar ook de kleine dingen hebben al een enorme impact.'

MAAK HET NIET TE GROOT

Bijna alle hulpvragen die Stella krijgt, kan ze oplossen bij Almelo voor Elkaar. En ook 'haar' vrijwilligers zijn enthousiast. 'Het lukt maar heel zelden niet, op bijna elk potje past een dekseltje.' Haar oproep aan mensen die vrijwilligerswerk willen doen? 'Maak het niet te groot, begin gewoon met een kleine hulpvraag zodat het ook leuk blijft.' En aan hulpvragers? 'Kom een keer langs in de bieb, bel of stuur een mailtje of appje. Ook wij worden happy van helpen!' 🍷



"DE ÉÉN VINDT EENS PER WEEK EEN KOPJE KOFFIE OF EEN POTJE RUMMIKUB AL GENOEG, EEN ANDER WIL MET IEMAND LEKKER LANG WANDELEN"

GOED DOEN

En niet alleen de hulpvrager haalt iets uit het contact. Ook voor de vrijwilliger is het fijn, weet Stella uit eigen ervaring. 'Je hebt het gevoel dat je iets goeds doet. Mensen denken bij vrijwilligerswerk vaak meteen aan klussen waar ze ik

MEER WETEN?

Bibliotheek Almelo,
Het Baken 3, 1e verdieping.
(0546) 544110 / (06) 24 32 16 67
www.almelovoorelkaar.nl
info@almelovoorelkaar.nl



Ace Alfons en Henriëtte Mulders met Miranda Molendijk van Sportbedrijf Almelo

Senioren in yoga- en fietsgroep voelen zich weer beter 'Samen bewegen is gezellig'

Als je nog nooit (veel) hebt gesport, kan het best lastig zijn om op latere leeftijd een leuke vorm van beweging te vinden. Maar het mooie is dat je heel veel kan én mag uitproberen. Bijvoorbeeld gezellig samen fietsen of yoga-oefeningen doen. René (62) is enthousiast deelnemer aan de fiets- en wandelgroep en Ace Alfons (50) en Henriëtte Mulders (62) voelen zich weer goed door yoga. Hun advies? 'Gewoon doen!'

Ace en Henriëtte komen al kletsend met de yogagroep de trap op in de IISPA. Hun wekelijkse yoga-uurtje zit er weer op. 'Het is heel ontspannend. En je mag op je eigen niveau meedoen. Dat is belangrijk als je zoals ik lichamelijke klachten hebt', zegt Henriëtte. Ace deed al mee aan Bewegen in de Wijk en daar kwam de yogagroep uit voort. 'Thuis is altijd wel wat te doen, dit is echt een uurtje voor mezelf.' Bijkomend voordeel is dat de dames letterlijk én figuurlijk meer in balans zijn, want de oefeningen maken dat ze minder risico lopen om te vallen.

ALTIJD IETS DAT BIJ JE PAST

Miranda Molendijk van Sportbedrijf Almelo is begeleider van de yogagroep én Leefstijlmakelaar. 'Als je lang niet hebt gesport of weinig hebt bewogen, kan de drempel om weer te beginnen heel hoog zijn. Maar er is zoveel aanbod, dat er altijd wel iets is wat bij je past. Ik help mensen graag om uit te zoeken waar zij blij van worden en wat ze zouden kunnen doen binnen hun mogelijkheden. Als je

ouder wordt, kijk je vaak vooral wat niet meer kan, terwijl wij met de mensen kijken wat ze wél zouden kunnen.'

**"PROBEER GEWOON WAT
VERSCHILLENDE DINGEN
UIT, EN DOE LEKKER OP JE
EIGEN NIVEAU MEE"**

PARKINSON

René kreeg van de fysiotherapeut het advies om meer te bewegen. 'Ik heb de ziekte van Parkinson en dat veroorzaakt stijfheid. Door te bewegen, blijf ik soepeler. Bij Fiets Fit gaan we samen gezellig fietsen, maar krijg je ook tips om dat veilig te doen, zodat je minder snel valt. Ik fiets twee keer per week met Buurtsportcoach Bernd Bove en ik wandel in een groep van Buurtsportcoach Daan Hardon. Door te gaan bewegen met andere mensen is mijn kringetje ook weer groter geworden.'

GEWOON DOEN!

Hebben de drie seniorsporters nog adviezen voor andere inwoners van Almelo die wel in beweging willen komen? 'Gewoon doen!', klinkt het in koor. 'Vooral in een groep hou je het eerder vol. Probeer gewoon wat verschillende dingen uit, en doe lekker op je eigen niveau mee', tippen Henriëtte en Ace. Bij veel beweegvormen mag je eerst vrijblijvend meedoen. René: 'Dan kan je rustig bekijken wat bij jou past.' Kom je er zelf niet uit? Dan is er nog altijd Miranda die kan meedenken en alle mogelijkheden kent. 'En als je moeite hebt om het te betalen, zijn er gelukkig oplossingen bij Almelo Doet Mee. Wil je bewegen, dan helpen we je graag. 🧘'

Ook samen met de Leefstijlmakelaar kijken welke beweging bij jou past? Kijk op www.sportbedrijfalmelo.nl of bel (06) 59 83 41 58. Heel veel vormen van beweging zijn te vinden op de website www.actiefalmelo.nl of in de beweeg- & cultuurgids.



Gerja Muis, familie-ervaringsdeskundige

‘Eén gesprek kan al enorm opluchten’

Vanuit eigen ervaring helpt Gerja familie van inwoners

Als iemand gezondheidsproblemen heeft, is dat zwaar voor die inwoner zelf. Maar ook voor de familie. Dan is het heel fijn om iemand te hebben die uit eigen ervaring weet waar je doorheen gaat. En die je kan helpen om staande te blijven. Gerja Muis is familie-ervaringsdeskundige voor de gemeente en ziet veel mensen die zich helemaal wegcijferen: ‘Dat doe je uit liefde. Maar er moet ook iemand voor jou zijn’, geeft ze als boodschap mee.

Gerja weet waar ze over praat als het over wegcijferen gaat. Jarenlang gaf ze alles wat ze in zich had voor haar man (inmiddels haar ex) die een bipolaire stoornis had. ‘Dan kom je erachter dat er voor de patiënt van alles geregeld is, maar voor mij en mijn dochter was er niks. Ik had wel een sociaal netwerk, maar op een gegeven moment stop je met praten. Je wilt ook niet steeds anderen lastigvallen met je ellende.’

POSITIEF

In de loop der jaren gaf ze die moeilijke periode een plek. En ze boog haar ervaringen om naar iets positiefs: Gerja werkt nu als familie-ervaringsdeskundige. Ze krijgt onder andere verwijzingen van collega's uit het sociaal wijkteam. En ze merkt dat als ze bij mensen thuiskomt, het al enorm helpt als ze een naaste een luisterend oor biedt. ‘Alleen dat gesprek kan al enorm opluchten. Dat er ook iemand naar jou omkijkt en je verhaal aanhoort. Als ik vertel dat ik in mijn leven ook te maken heb gehad met

een ernstig ziek gezinslid, zie je dat dat iets doet met mensen. Als ik open ben, delen mensen ook eerder hun gevoelens met mij.’

ALLES DRAAIT VAAK OM ÉÉN PERSOON

In zo'n gesprek vraagt Gerja onder andere of mensen anderen om zich heen hebben waar ze hulp aan zouden kunnen vragen. Of ze geeft tips die de mantelzorger helpen om zich staande te houden. ‘Alles draait in zo'n familie vaak om één persoon. Maar waar krijg jij nog energie van? De zorg voor jezelf is echt belangrijk als je het wilt volhouden.’

SPIEGEL VOORHOUDEN

Tekenend is dat als Gerja mensen vraagt naar hun eigen beleving, het gesprek vaak in een mum van tijd weer over de inwoner met een aandoening of probleem gaat. ‘Het beheerst soms hun hele leven zonder dat ze het in de gaten hebben. Ik hou dan een spiegel voor: merk je dat je weer bij jezelf weg dwaalt en weer die

ander centraal stelt? Hoe zou dat anders kunnen? Ieder mens verdient het om gezien en gehoord te worden, vooral als je in zo'n situatie zit. En er is gelukkig heel veel hulp voorhanden. Bijvoorbeeld een training om de situatie beter aan te kunnen.’

LEVENSERVARING

Is het niet lastig om zo ook weer elke keer herinnerd te worden aan die moeilijke periode in haar eigen leven? ‘Ik kan er inmiddels met meer afstand naar kijken. Ik neem de ellende van andere mensen niet mee naar huis, gelukkig. Dat ik mijn levenservaring nu voor iets goeds kan gebruiken, daar ben ik dankbaar voor.’ ☺

JE KUNT GRATIS HULP KRIJGEN

Ben je familie, naaste of mantelzorger van iemand met problemen? Bel of mail met Gerja Muis, familie-ervaringsdeskundige van de gemeente. De hulp is gratis.
(06) 48 98 06 10 of g.muis@almelo.nl.

COOL-coach Eef hielp met maken van gezonde keuzes

Marino raakte 60 kilo kwijt

Hij was snel buiten adem, zijn bloedwaardes waren niet goed en Marino Stiphout zat letterlijk en figuurlijk niet goed in zijn vel. Toen zijn vriendin Bianca ook nog in tranen zei dat ze zich zorgen maakte over zijn gezondheid, zette hij rigoureuus de knop om en begon met het COOL-programma om af te vallen. Dankzij de begeleiding van leefstijlcoach Efraim (Eef) Haulussy en Marino's enorme doorzettingsvermogen zijn er al 60 kilo's af. 'Ik heb mijn leven weer terug.'

Marino woog 180 kilo toen hij zich bij Eef meldde om het COOL-programma (Coaching Op Leefstijl) te gaan doen. 'De huisarts had het al over een maagverkleining en medicijnen omdat ik diabetes 2 had. Dat wilde ik niet. Toen mijn vriendin emotioneel werd, dacht ik: Ik moet dit echt nu gaan aanpakken.'

OP TIJD RUSTEN

Zomaar als een dolle gaan sporten was, ook al had Marino een sportachtergrond, niet meer aan de orde. 'Doorzettingsvermogen had ik wel. Maar als ik een uur wandelde, gutste het zweet al van mijn lichaam. Ik moest ervaren dat op tijd rusten ook belangrijk is. Eef hielp me daarbij.'

DAGBOEKJE

Samen keken ze ook naar de eetgewoontes van Marino. 'Ik had een suikerverslaving, dronk wel 1,5 liter cola per dag. Verder veel snaaien: patat, chips, dat soort dingen. Eef liet zien welke gezonde keuzes ik wél mocht maken en dat waren er heel veel, en lekker ook! En we keken samen waarom ik die slechte gewoontes had. Er zat bij mij heel veel pijn sinds het overlijden van mijn opa. Pas toen ik dat onder ogen zag, kon ik het aanpakken.'

Volgens Eef hebben veel mensen die zich bij hem melden al allerlei diëten gedaan. 'Maar dan houden ze het niet vol en dan gaan ze zich nog slechter voelen. Ik zoek met iedereen individueel naar positieve motivatie: wat wil je bereiken door af te vallen? Bijvoorbeeld in een pretpark met je kind in een attractie of met vriendinnen naar een kerstmarkt. De wil om te veranderen moet uit jezelf komen, alleen dan hou je het vol.'

**"IK HEB MIJN LEVEN
WEER TERUG"**

BLOEDWAARDES

En dan nog gaat het met ups en downs, weet Marino ook. 'Je hebt succesjes nodig. Ik zag aan mijn huid dat ik gezonder ging leven, nog voor ik echt afviel. De praktijkondersteuner van de huisarts zag na min 25 kilo al dat mijn bloedwaardes zoveel beter waren. Dat motiveerde enorm.'

ETEN EN BEWEGEN

Over voeding gaan veel fabeltjes rond. Dus kennis over wat je eet is belangrijk, vindt Eef. 'Tijdens de individuele gesprekken kom ik er bij driekwart van de mensen achter dat ze veel te



weinig eten. En naast de hoeveelheid die je eet, is natuurlijk de kwaliteit van wat je eet ook heel belangrijk.' Bij het COOL-programma gaat het niet alleen over eten en bewegen, maar ook over stress en het belang van goede nachtrust.

INSPIREREN

Eef helpt deelnemers ook om een manier van bewegen te vinden die past. Dat kan bij fysio-praktijk Op Indië zijn, waar Eef zit, maar ook door bijvoorbeeld bij een wandelgroepje te gaan. Het COOL-programma duurt twee jaar en daarin zit een aantal individuele sessies met Eef en een aantal groepsbijeenkomsten om elkaar te inspireren en motiveren.

GEWELDIG

Die motivatie heeft Marino niet meer nodig, hij gaat er nog steeds voor. 'Ik kan met de fiets weg, met de honden lopen, ik heb een eigen wandelgroepje. Ik heb mijn leven terug, dat is geweldig.' 🐾

LEEFSTIJL-PROGRAMMA'S

Leefstijl-programma's worden vaak vergoed door de ziektekostenverzekering. Informeer bij je huisarts. Meer lezen over COOL? Kijk op www.leefstijlinterventies.nl.



Leefstijlcoach Eef Haulussy en Marino Stiphout

Hulp bij geldzorgen en schulden

Wat als het niet goed lukt om je huur, zorgverzekering of andere rekeningen te betalen? Misschien ben je net je baan verloren. Ziek geworden. Of gescheiden. Een coach financiën van de gemeente helpt graag. Ook als de problemen nog niet zo groot lijken.

Eline Veenstra, coach financiën: 'Er vroeg bij zijn voorkomt grotere schulden.'

Eline Veenstra is één van de coaches financiën van de gemeente. 'We willen graag een leefbare en toekomstbestendige stad, waar inwoners met plezier wonen. Iedereen moet kunnen meedoen. Dit betekent ook dat wanneer er geldzorgen zijn, inwoners vroeg en gemakkelijk geholpen moeten kunnen worden', vertelt Eline. De coaches werken zoveel mogelijk in vaste wijken en proberen waar mogelijk de samenwerking te zoeken met samenwerkingspartners binnen en buiten het sociaal wijkteam. Eline werkt in team West.

MEER UITGAVEN DAN INKOMSTEN

De gemeente houdt zich bezig met 'Vroegsignalering'. Dit betekent dat de gemeente elke maand een seintje krijgt als mensen achterstanden hebben met bijvoorbeeld betalen van de huur, zorgverzekering, energie en water. 'Zo zijn we er vroeg bij als het mensen het niet lukt om de rekening te betalen. Voordat de betaalachterstand oploopt, proberen we samen naar een oplossing te zoeken', legt Eline uit. 'Samen kijken we naar de inkomsten en uitgaven en wat er nodig is om iemands geldzaken weer op orde te krijgen.'

OVERZICHT

Soms biedt het aanbrengen van structuur en overzicht in de financiën al veel rust. Eline: 'We geven praktische handvatten door te kijken hoe iemand kan besparen op bijvoorbeeld de boodschappen. Ook als iemand het niet meer lukt om zelf de post te openen, er kwijtschelding of een toeslag aangevraagd moet worden, proberen we hierin te ondersteunen. Of we schakelen andere passende hulp in. Zodat iemand uiteindelijk zelf weer verder kan. Soms



Eline Veenstra, coach financiën

is één gesprek al genoeg om iemand weer op weg te helpen.'

***"SOMS IS ÉÉN GESPREK AL
GENOEG OM IEMAND WEER
OP WEG TE HELPEN"***

ONLINE SHOPPEN

Ook inwoners met hogere inkomens kunnen in de financiële problemen komen. Je kunt al snel het overzicht kwijtraken bij ziekte, scheiding of

overlijden. Door het ontbreken van overzicht wordt er soms meer uitgegeven dan wat er binnenkomt. Online shoppen, achteraf betalen en een auto leasen lijken heel aantrekkelijk. 'We zien jongeren met dure telefoons en dure abonnementen. Online gokken komt ook steeds vaker voor. Wij helpen mensen op weg zodat ze het daarna weer zelf kunnen. Als de schulden niet meer opgelost kunnen worden met betalingsregelingen dan gaan we samen kijken naar een passende oplossing.' 📞

GRATIS HULP

Coaches financiën zijn er voor inwoners met vragen over geld en schulden. De hulp is gratis. Bel (0546) 54 11 11 of stuur een e-mail naar coachfinancien@almelo.nl. Check of je recht hebt op regelingen of toeslagen op www.datgeldtvoormij.nl.

VOOR JONGEREN

In Almelo zijn meer instanties die hulp bieden. Schuldhulpmaatje of de Thuisadministratie van Avedan. Voor jongeren is er het Jongerenperspectief Fonds, jongerenperspectieffonds.nl.

VOOR ONDERNEMERS EN ZZP'ERS

Zzp'ers en ondernemers kunnen terecht bij het ROZ Ondernemerspunt. Dreigen de schulden je boven het hoofd te groeien? Neem dan zo snel mogelijk contact op via www.rozondernemerspunt.nl.

Op begraafplaats 't Groenedael kan elke bezoeker zijn verhaal kwijt

Luisterend oor voor mensen in de rouw

Als iemand in je omgeving overlijdt, is dat heel moeilijk. Misschien wil je je verhaal kwijt, maar weet je niet bij wie. Of je vindt het lastig om enkele jaren na een overlijden over het verlies te beginnen, omdat je omgeving niet (meer) zoveel interesse heeft. Als je je alleen voelt met je verdriet, kun je terecht bij de ontmoetingsplek op begraafplaats 't Groenedael. Voor een praatje met een vrijwillige gastheer of -vrouw, of gewoon een kop koffie of thee. Je bent niet alleen.



Vrijwilligers Cobi Noordhoff en Minie Egbertsen met coördinator Rosetta Accardi

En komen er ook mensen die iemand verloren hebben, die niet op deze plek te ruste is gelegd. 'We zijn er ook voor mensen waarvan de dierbare is gecremeerd, of op een andere begraafplaats ligt. En we zijn er voor jong en oud. Ook uitvaart-ondernemers weten dat we er zijn en wijzen mensen op deze mogelijkheid om laagdrempelig met iemand te praten', vertelt coördinator Rosetta Accardi van Avedan.

MENSEN DIE JE LIEF ZIJN

Cobi en Minie hebben op deze herfstige ochtend in nog geen twee uur al acht mensen te woord gestaan. Maar is het niet raar voor inwoners om met een wildvreemde te praten over zoiets dieps als verlies? De twee gastvrouwen denken van niet. 'Je wil dierbaren niet telkens lastigvallen. En mensen die je lief zijn komen vaak ook met goedbedoelde adviezen over wat je wel of niet moet doen. Daar zit je vaak helemaal niet op te wachten.'

NIEUWE CONTACTEN

Als de gastvrouwen en -heren horen dat iemand er écht wat aan heeft gehad, dan is hun doel bereikt. Ze zien vaak vaste gezichten die wat vaker komen voor een praatje, maar ook steeds meer nieuwe. 'Sommige mensen leggen ook onderling contact en spreken dan nog eens samen af. Zo ontstaan hier ook nieuwe contacten. Dat is toch mooi?', zegt Rosetta. ☺

MET IEMAND PRATEN OVER VERLIES EN ROUW? VOEL JE WELKOM

De gastheren en -vrouwen zijn er voor je op de begraafplaats aan de Willem de Clercqstraat 93 in Almelo. Je kunt een praatje maken en er is koffie of thee.

Openingstijden

Dinsdag	van 10.00 tot 12.00 uur
Woensdag	van 13.30 tot 15.30 uur
Donderdag	van 13.30 tot 15.30 uur
Vrijdag	van 10.00 tot 12.00 uur

De vrijwillige gastheren en -vrouwen zijn sinds een jaar regelmatig aanwezig op de begraafplaats. Inmiddels is er een mooi houten onderkomen gerealiseerd in het groen. De eerste maanden knootten de gastvrouwen en -heren zelf gesprekjes aan met mensen die al op de begraafplaats waren, nu komen er ook mensen speciaal voor naar 't Groenedael.

NIET DE ENIGE

Minie Egbertsen is vrijwillige gastvrouw van het eerste uur. Ze kreeg zelf met verlies te maken en vond het lastig om haar verhaal kwijt te kunnen. 'Raar genoeg hebben de verhalen van bezoekers mij het afgelopen jaar ook geholpen: ik herkende waar ze doorheen gaan en dat gaf mij ook het gevoel dat ik niet de enige ben met verdriet.'

VERHALEN

Minie en haar vrijwillige collega Kem Idi gingen

eerst vooral actief de begraafplaats op om mensen aan te spreken. Nu lopen de vrijwillige gastheren en -vrouwen nog steeds rond om waar gewenst een praatje aan te knopen, maar komen inwoners ook al uit zichzelf naar het onderkomen.

ROUW KENT GEEN TIJD

Inmiddels telt 't Groenedael acht vrijwillige gastheren en -vrouwen. Cobi Noordhoff sloot een half jaar geleden als vrijwilliger aan. Ook zij maakte verlies mee. 'Je omgeving is er op een gegeven moment wel klaar mee. Dan hoor je: het is nou al zo lang geleden. Maar rouw kent geen tijd. Of mensen zeggen: hij was al zo oud, alsof het verlies dan minder erg is.' Ze vindt het fijn dat er altijd een andere gastheer of -vrouw aanwezig is. 'Als je een heftig verhaal hoort, kan je het toch even delen.'

VOOR JONG EN OUD

Inmiddels is het breed bekend dat er mensen met een luisterend oor op de begraafplaats zijn.

"DE VERHALEN VAN BEZOEKERS HEBBEN MIJ HET AFGELOPEN JAAR OOK GEHOLPEN: IK HERKENDE WAAR ZE DOORHEEN GAAN EN DAT GAF MIJ OOK HET GEVOEL DAT IK NIET DE ENIGE BEN MET VERDRIET"

Op de motoriekroute maak je het zo gek als je wilt

Samen gezellig bewegen in het groen

Bewegen saai? Niet als je het in een gezellige groep doet, lekker buiten. Op de toestellen langs de motoriekroute in het Schelfhorstpark komt elke week een trouwe groep 60-plussers in beweging, onder leiding van een fysiotherapeut. En dat werkt: 'Als je het gezellig hebt en het samen doet, wordt bewegen veel gemakkelijker.'

Ouderdom komt met gebreken, zegt het spreekwoord. En helaas is dat ook zo. Maar je kunt de achteruitgang wel vertragen, weet fysiotherapeut Bas Huisinga van fysiotherapiepraktijk Het Schol. Hij nam samen met de gemeente het initiatief om in het Schelfhorstpark een motoriekroute te maken: een wandelpad met daarlangs 16 speel- en beweegtoestellen waarop je alle delen van je lichaam aan bod kan laten komen. 'We deden al een project in de

wijk met de gemeente om mensen fitter ouder te laten worden zodat ze langer thuis kunnen wonen. En vanuit bewoners kwam de wens om het park op te fleuren en er meer activiteiten te hebben. Dus dat kwam mooi samen.'

BEGELEIDING VOOR WIE WIL

Toen de route twee jaar geleden werd aangelegd was er een aantal duidelijke eisen: de toestellen moesten vandalismebestendig zijn en iedereen moest ermee uit de voeten kunnen. En voor wie wil, moest er begeleiding beschikbaar zijn. 'Iedereen kan altijd gebruik maken van de toestellen. Kinderen spelen er ook op. Maar voor volwassenen hebben we ook eens per week een groep waarin mijn collega Luisa Pullen of ik voor de begeleiding zorgen.'

**"ALS JE HET GEZELLIG
HEBT EN HET SAMEN
DOET, WORDT BEWEGEN
VEEL GEMAKKELIJKER"**

STOK ACHTER DE DEUR

Sommige deelnemers kennen de fysiotherapeuten omdat ze daar onder behandeling zijn (geweest), anderen zijn uit zichzelf aangesloten. 'In je eentje de motoriekroute doet is voor veel mensen wel een drempel, dan schamen ze zich.



Als je het gezellig hebt en het samen doet, wordt bewegen veel gemakkelijker. En je hebt een stok achter de deur.'

GEEN VERPLICHTING

Op de route kunnen de deelnemers onder andere klimmen, balanceren, hangen aan touwen, een paar minuten op de core twister, hinkelen, een sprintje trekken of een bal in een korf gooien. Elke deelnemer doet op zijn/haar eigen niveau mee. Er is geen verplichting. 'Je kunt het zo gek maken als je zelf wilt. Het maakt niet uit hoe je beweegt, als je maar beweegt. Alleen dat uurtje buiten wandelen levert al gezondheidsvoordelen op. We zien dat mensen ook genieten van het sociale contact, het uitje geeft een doel op die dag en ze zitten beter in hun vel. Die optelsom maakt het heel zinvol.' En ook als het donker weer is, komen de deelnemers toch. 'Juist dan horen we: even eruit, daar knap ik van op. Als je bij een groep hoort, voel je je ook beter.' 🗨️





STERK BLIJVEN STAAN

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kun je blijven genieten van de dingen die voor jou belangrijk zijn. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als je nog gezond en sterk bent. Wist je dat er jaarlijks zo'n één miljoen 65-plussers vallen? Gelukkig kun je zelf veel doen om een val te voorkomen. Bijvoorbeeld door je spieren en balans te trainen. Ook gezond eten en regelmatig je ogen laten controleren zijn belangrijk.

WAT IS JOUW RISICO OP VALLEN?

Test het eenvoudig en snel op testjevalrisico.nl en ontdek wat jij kan doen om zo lang mogelijk sterk te blijven staan. Zo kun je de dagelijkse dingen blijven doen, zoals boodschappen doen of een bezoek brengen aan familie. Neem ook de checklist door om te kijken wat je kunt doen om een val te voorkomen.

GRATIS CURSUS VALPREVENTIE

Fysiotherapeuten organiseren samen met de gemeente valpreventiecursussen om, als 65-plusser, je risico op een val te verkleinen. Dit doe je samen met anderen en helpt je om sterk te blijven staan. Ook zorgt het ervoor dat je je zeker en zelfstandig voelt. De gezelligheid krijg je er gratis bij! De cursus is gratis. Benieuwd waar en wanneer jij kan starten? Vraag een fysiotherapeut in de buurt naar de mogelijkheden. Of stuur een e-mail naar stevigstaan@fysiocollectiefalmelo.nl.

OOK LEKKER BUITEN BEWEGEN?

Wie een keer mee wil doen met de begeleidende training van de motoriekroute, kan op dinsdagochtend om 10.00 uur aansluiten. De groep verzamelt zich bij de Jeu de boules-baan in het Schelfhorstpark.



OVERZICHT MOTORIEKROUTES

Op heel veel plekken vind je voorzieningen om buiten te sporten. Enkele plekken zijn ook te gebruiken door mensen met een beperking (inclusief). Kijk ook op www.actiefalmelo.nl.

Bornerbroek	Bootcampplek	Bij Sportpark RKS Bornerbroek
Bornerbroek	Bootcampplek	Op initiatief vrijwilligers
Nijreesbos	Obstacle Parcours	Oude Deldenseweg
De Riet	Sport- en beweegroute (inclusief)	Steffensweg (achter Krajicekveld)
Indië	Bootcamp (inclusief)	Op diverse plekken in de wijk
Sluitersveld	Bootcamproute (inclusief)	Verzetslaan
Sluitersveld	Bootcamproute	Het Sportpark
Nijrees	Bootcamproute (mobiel)	Start aan de Wintertuin
Schelfhorstpark	Motoriekroute	Start nabij parkeerplaats



Henrike Nijman, LOES-coördinator

LOES helpt bij alle vragen van ouders

'Je staat er niet alleen voor in de opvoeding'

Als je een kind krijgt, verandert er veel in je leven. En ook al bereid je je nog zo goed voor, je komt altijd dingen tegen waarvan je niet weet hoe je die moet oplossen. Dat is heel normaal, en gelukkig zijn er in Almelo verschillende plekken waar je informatie kan krijgen over opvoeding. 'Stel gerust je vragen, je hoeft het niet allemaal alleen te doen', zegt LOES-coördinator Henrike Nijman van Avedan.

Als je op de roze wolk van de zwangerschap zit, denk je waarschijnlijk nog niet aan opvoeden. Toch is het volgens Henrike belangrijk om er dan al met je partner over te praten. 'Hoe ga je bijvoorbeeld de taken verdelen? Wat vind je allebei belangrijk in de opvoeding? Je moet het samen doen en daar kan je je al op voorbereiden door erover te praten, filmpjes te kijken of te lezen.'

ONLINE PESTEN

Elke nieuwbakken ouder denkt wel eens: Hoe pak ik dit nou weer aan? 'Op www.loes.nl kan je heel veel informatie vinden over onder andere slapen, voeding en opvoeding. En er staan webinars op, die je kunt volgen op een tijd die bij jou past. De webinars gaan over dingen als zindelijkheid, peuteremoties en ook over onderwerpen voor tieners zoals online pesten. Je kunt ook terecht op de telefonische gesprekken van LOES. En natuurlijk kan je ook op het consultatiebureau alles vragen. Of misschien vind je het fijn om met andere vaders of moeders te praten. Dat

kan onder andere bij de Bieba-ochtenden in de bibliotheek en op koffie-ochtenden bij de kinderopvang en op scholen. Er is altijd wel iets bij jou in de buurt.'

"BIJ LOES KUN JE TERECHT VOOR INFORMATIE EN ADVIES OVER OPVOEDEN EN OPGROEIEN. MET DEZE INFORMATIE KUN JE ZELF WEER VERDER"

STEL JE VRAAG GEWOON

'Of je je vraag nou stelt bij een opvoedondersteuner van Avedan, bij LOES, bij de GGD of bij de kinder- of peuter opvang, dat maakt niet uit', benadrukt Henrike. 'Samen kijken we hoe we je kunnen helpen. En je hoeft echt niet met een groot probleem te worstelen voor je aanklopt: stel je vraag gewoon, hoe klein ook'. Naast gesprekken en een website organiseert LOES af en toe ook voorstellingen over opvoeden. 'Dan

kom je er in een zaal vol mensen achter dat je het echt zo gek nog niet doet', zegt Henrike lachend.

PROBEER POSITIEF TE BLIJVEN

Ook al weet Henrike heel veel van opvoeding, ze weet, ook uit eigen ervaring, dat opvoeden een kwestie is van al doende leert men. 'Er is geen opleiding voor. Elke ouder is anders, en ieder kind is anders. Probeer positief te blijven. Je krijgt waarschijnlijk van alle kanten advies, maar ga vooral op je eigen gevoel af: jij kent jouw kind het beste. Probeer ook als partners allebei iets te houden wat echt ontspannend voor jou is. Dan kan je er daarna weer helemaal voor elkaar en je gezin zijn.' 🍷

MEER LEZEN?

Kijk op www.loes.nl.
Of mail of bel LOES via (0546) 54 41 15
of loes@avedan.nl.
Insta: [Bieba_almelo](https://www.instagram.com/Bieba_almelo)

Jeugdgezondheid GGD Twente helpt ouders graag bij vragen

Praten met je puber

Pubers opvoeden is niet altijd makkelijk. Want hoe zorg je dat ze niet de hele dag aan die telefoon gekleefd zitten? Dat ze niet elke dag frikandelbroodjes halen? En dat je niet over alles in een discussie belandt? Jeugdverpleegkundige Ceciel Bruns en verpleegkundig specialist Inge Schreurs van GGD Twente JGZ-team Almelo geven tips. Hun advies: ga in gesprek, luister goed, maak samen afspraken en vergeet vooral de leuke dingen niet!

Bij veel pubers zit de telefoon vastgegroeid aan hun hand. Bij jongere kinderen kan je duidelijke limieten stellen en een eierwekker. Bij pubers is het beperken van schermtijd lastiger, maar wel belangrijk. Want te veel op een scherm kijken is slecht voor de ogen, gamen en social media kunnen verslavend zijn. En in de echte wereld mensen ontmoeten is ook fijn en belangrijk.

MEEBESLISSEN

Domweg verbieden werkt bij een dwarse puber niet. Je kind wil zich gehoord voelen. Ga dus op een open manier in gesprek over schermtijd en social media. Wat is er zo leuk aan? Wat zou je nog meer kunnen doen in je vrije tijd? Je kind heeft er zelf vast ook ideeën over. Maak samen duidelijke afspraken. Als je puber kan meebeslissen, houdt hij/zij zich sneller aan de afspraken. En, gewetensvraagje: welk voorbeeld geef je zelf?

SLECHT SLAPEN

Pubers komen vaak lastig in slaap, dat hoort erbij. Niet elk kind heeft acht uur slaap nodig, maar als het elke ochtend een worsteling is om uit bed te komen, is meer slaap wel aan te raden.

“EEN PUBER ZOEKT ZIJN EIGEN GRENZEN EN TEGELIJKERTIJD HEEFT HIJ JE HARD NODIG BIJ DE ZOEKTOCHT NAAR DIE GRENZEN”

LUISTEREN

Regelmaat helpt om makkelijker in slaap te vallen. In het weekend is uitslapen prima, maar een hele ochtend in je bed blijven niet. Voldoende bewegen overdag helpt om 's nachts lekker te slapen. Ook hier is het weer goed om open met je puber in gesprek te gaan en samen te achterhalen waar het slechte slapen vandaan komt. Misschien heeft je kind moeite zich te ont-



spannen. Dan kan je samen kijken of een sport iets zou zijn, of samen de hond uitlaten. Of zit er iets dwars? Probeer dan vooral goed te luisteren en begrip te tonen.

VOEDING

Frikandelbroodjes zijn veel lekkerder dan die saaie boterhammen van thuis. En als je om vier uur chips eet, wordt het met avondeten niks. Je puber kan de lange termijn gevolgen van ongezond eten niet overzien, dat hoort erbij. Ook hier geldt: ga in gesprek. Zullen we samen eens kijken wat voor jou haalbaar is?

RELATIVEER

Maak niet overal een strijd van. De puberteit gaat over, echt. Zorg voor leuke momenten samen en praat over wat wél goed gaat. Een puber zoekt zijn eigen grenzen en tegelijkertijd heeft hij je

hard nodig bij de zoektocht naar die grenzen. En wil je in gesprek? Kies dan een geschikt en ontspannen moment. 📞

HELP! EEN PUBER IN HUIS

Een puber in huis vraagt om een omslag: in het opvoeden, maar ook in hoe je jezelf en je kind ziet.

Goede tips over in gesprek gaan met je puber en andere onderwerpen vind je op www.loes.nl en op www.helderopvoeden.nl

Vind je het lastig? Neem gerust contact op met de Jeugdgezondheid (JGZ) van de GGD Twente: telefoon (053) 487 66 70 of via www.ggdtwente.nl/contact/jeugdgezondheid

Erik zette schaamte opzij en kreeg hulp van Taalpunt

'Ik had nooit gedacht dat ik dit zou kunnen'

Erik Noordink was 39 jaar lang tegelzetter in de bouw. Toen dat lichamelijk niet meer kon, ging hij vrijwilligerswerk doen bij een hospice. Hij wilde zich laten omscholen, want de zorg bleek helemaal zijn ding. Maar er was één probleem: hij was tot tien jaar geleden laaggeletterd. Dankzij hulp van Taalpunt en zijn enorme inzet lukte het toch: hij haalde bij ROC van Twente zijn diploma Helpende in de zorg én kreeg meteen een vaste baan. Zijn boodschap: 'Schaam je niet als je laaggeletterd bent, dóe er wat aan!'

Erik is vrijwillig Taalambassadeur bij Taalpunt. Want hij wil het wel van de daken schreeuwen: niemand hoeft zich te schamen om hulp te vragen bij lezen, schrijven en rekenen. 'Als ik geen hulp had gevraagd, had ik het ook nooit aangedurfd om weer naar school te gaan. Ik voelde me altijd dom en had een minderwaardigheidscomplex. Maar sinds ik hulp heb van een taalmaatje via het Taalpunt gaat het veel beter.'

CONTACT MET MENSEN

ROC van Twente zegde hulp toe, coördinatoren Jenny en Kirsten van Taalpunt begeleidden Erik en deze zomer mocht hij zijn diploma in ontvangst nemen. Inmiddels had hij al een vaste baan op zak. Want in het pand waar Erik stage liep, zit ook De Koppel en ZorgAccent zag het helemaal met hem zitten. 'Ik heb eerlijk uitgelegd dat ik laaggeletterd ben. Mijn leidinggevende keek vooral naar wat ik wél kan: ik vind het contact met mensen heel fijn, de zorg is mij op het lijf geschreven. Ze werd na ons gesprek zo enthousiast dat ze me meteen een vaste baan aanbood.'

**"HET IS GEWOON VEEL
FIJNER ALS JE JEZELF KUNT
REDDEN. ALS JE OPEN
BENT, IS ER GRATIS HULP
EN DAT KAN ECHT JE LEVEN
VERANDEREN"**

'ZEG EENS B'

En zo ontdekte Erik nog maar eens dat vertellen dat je laaggeletterd bent, veel beter is dan met schaamte blijven rondlopen. 'Sinds ik mij ooit opgaf voor het televisieprogramma 'Zeg eens B' en daar vertelde over mijn beperking, is de schaamte weg. En is het alleen maar beter met mij gegaan.'



Erik Noordink, taalambassadeur bij Taalpunt

LEF

Coördinator Kirsten Brink is supertrots op Erik. 'Doordat hij het lef heeft zijn verhaal te delen, kan hij anderen ook over de streep trekken. De Taalambassadeurs helpen ook organisaties zoals het ziekenhuis en de gemeente om begrijpelijker taal te gebruiken. Zij weten als geen ander waar je tegenaan loopt als je lezen en schrijven moeilijk vindt.'

GRATIS HULP

Erik is in elk geval superblij dat hij over de schaamte heen is gestapt. 'Ik redde mij wel, mijn

familie hielp me wel met brieven of iets invullen. Maar het is gewoon veel fijner als je jezelf kunt redden. Als je open bent, is er gratis hulp en dat kan echt je leven veranderen.' 🗨️

WIL JE BETER LEREN LEZEN, SCHRIJVEN OF SPREKEN?

Het Taalpunt helpt je graag verder. Bel (0546) 544 100 voor meer info of kijk op www.avedan.nl/taalpunt.



Bewegen is fun in de wijkkamer

Gezellig praten, handwerken, de krant lezen of koffie drinken kan allemaal in de wijkkamer in De Hagedoorn. Op twee ochtenden in de week is er ook de mogelijkheid om even lekker samen te bewegen. Op dinsdag met Sportbedrijf Almelo en op donderdag met Fysio Almelo. 'Het is heel laagdrempelig, bezoekers van de wijkkamer zijn hier toch en dit gebouw biedt de ruimte. En het mooiste is: ik zie mensen steeds met een grote glimlach terugkomen', zegt coördinator Linda Meijer van de wijkkamer van Avedan.

Fysiotrainer Kyra Spoler van Fysio Almelo geeft het beweeg-halfuurtje in de wijkkamer in het Nieuwstraatkwartier op donderdagochtend. Heel erg leuk, vindt ze, en de deelnemers zijn ook lekker bezig. Oefeningen variëren van het losmaken van de spieren tot lopen op de loopband, overspelen van een ballon, bewegen op muziek of een miniparcours. 'Ik zoek samen met de deelnemers naar wat ze graag willen doen. Een uitdaging, want in De Hagedoorn komen mensen uit verschillende culturen. Maar we komen er altijd prima uit. Belangrijk is dat we bewegen op een gezellige manier. Het werkt niet als je tegen mensen zegt dat ze móeten bewegen, ze moeten het leuk vinden en dan komt de motivatie vanzelf', weet Kyra uit ervaring.

"ALS JE LOL HEBT MET ELKAAR GAAT HET BEWEGEN VEEL MAKKELIJKER. IK ZIE MENSEN ER OOK MENTAAL VAN OPKNAPPEN"

KRACHT, LENIGHEID EN CONDITIE

Fysiotrainer Kyra ziet dat de motivatie bij de deelnemers toeneemt als ze eenmaal hebben meegedaan. 'En ik zie hun kracht, lenigheid en

conditie ook vooruitgaan. Mochten ze klachten hebben, dan zijn de lijntjes naar de fysiotherapie of een andere vorm van zorg hier heel kort.'

VALPREVENTIE

Coördinator Linda ziet in het samen bewegen een mooie manier om de vinger aan de pols te houden bij de deelnemers van de wijkkamer. 'We letten hier op hele welbevinden van de deelnemers. Als iemand niet goed in z'n vel zit, of wat wil delen, dan is daar tijd en aandacht voor. Voor mensen die graag beter de Nederlandse taal willen leren, is het Taalpunt aanwezig. En bij het samen bewegen signaleren we bijvoorbeeld dat een deelnemer wat onvast op de been is. Dan kan het verstandig zijn om een keer naar de valpreventie te gaan.'

SAMEN BEWEGEN IN MEER WIJKKAMERS

De wijkkamer in De Hagedoorn was de eerste waar het samen bewegen werd aangeboden. Nu zijn er plannen om dat in meerdere wijkkamers van Avedan te gaan doen. 'Het ontstond hier eigenlijk heel spontaan. Fysio Almelo zit bij ons in het gebouw. En met Sportbedrijf Almelo hebben we ook goede contacten. Voor de deelnemers is het fijn dat ze niet weer ergens anders naar toe hoeven om te bewegen, het past gewoon in hun bezoek aan de wijkkamer.'

LOL MET ELKAAR

De dames hebben hun beweegles inmiddels afgerond en bedanken Kyra blij. 'Mooi hè?', geniet Linda. 'Als je lol hebt met elkaar gaat het bewegen veel makkelijker. Ik zie mensen er ook mentaal van opknappen.' 🗨️

MEER WETEN OVER DE WIJKKAMERS?

Kijk op www.avedan.nl/wijkkamer
of bel met Avedan (0546) 54 41 00.



Fysiotrainer Kyra Spoler

'Door het Jonge Moeder Werk stond ik er niet meer alleen voor'

Mama Lisa heeft haar leven weer op de rails

Toen Lisa Kazimier (26) vier jaar geleden zwanger was, kon ze wel een steuntje in de rug gebruiken. Via de verloskundige kwam de alleenstaande moeder terecht bij Joëlle van Harten van het Jonge Moeder Werk van Avedan. 'Ik voelde meteen: ik hoef het niet langer alleen te doen. Dat was een enorme opluchting.'

De 3,5-jarige Elijah kijkt een filmpje, zijn broertje Ayden van 5 maanden bekijkt aandachtig het bezoek.

Moeder Lisa is ontspannen, ze vertelt gemakkelijk. Dat was een paar jaar geleden wel anders. 'De vader van Elijah was niet in beeld, ik stond er alleen voor. Ik dacht: Hoe ga ik dit allemaal regelen?'

VERTROUWD

Gelukkig klikte het meteen met Joëlle. 'We zijn beide ongeveer even oud, dus dat praatte makkelijk. Normaal ben ik niet zo open, maar nu was het fijn om over mijn situatie te praten, het voelde vertrouwd. En Joëlle hielp mij met praktische dingen, zoals een geboorteplan

en wat ik voor de baby nodig had. Ik kon haar ook even bellen als ik ergens mee zat en we zochten samen dingen uit zoals de toeslagen.'

HEFTIGE PERIODE

Na de geboorte van Elijah kon Lisa het geleidelijk prima zelf. 'Ze had echt geen hulp nodig bij de opvoeding, daar heeft ze een natuurlijk talent voor. Dus gaandeweg kregen we minder contact, het ging gewoon goed.' Maar toen Lisa zwanger was van de tweede, trok ze toch weer aan de bel. 'Ik vond dat een heel heftige periode: ik werkte, had een peuter en best wel klachten van de zwangerschap. En ik had financiële zorgen. Gelukkig had ik Joëlles nummer nog, en het voelde meteen weer goed.'

KASTJE NAAR DE MUUR

Lisa had hulp nodig om weer overzicht te krijgen. 'Het was me gewoon allemaal te veel. We maakten samen afspraken met instanties, zij wist precies waar ik moest zijn. Als je die kennis niet hebt ga je van het kastje naar de muur, daar had ik gewoon geen energie meer voor.'

"NORMAAL BEN IK NIET ZO OPEN, MAAR NU WAS HET FIJN OM OVER MIJN SITUATIE TE PRATEN"

MINDER STRESS

Langzaam maar zeker kreeg Lisa, met de steun in de rug van het Jonge Moeder Werk, haar leven weer op de rails. 'Ik heb nu werk gevonden wat ik veel leuker vind en wat ik beter kan combineren met de kinderen. Financieel heb ik de zaken weer op een rij. Het is geen luxe maar door goed op aanbiedingen te letten, kom ik wel rond. In een half jaar tijd is er een stuk minder stress in mijn leven.'

ECHT FIJN

Volgens Lisa is het helemaal niet nodig om je te schamen als je de zwangerschap of het moederschap even niet alleen aankunt. 'Achteraf denk ik: waarom zou je het jezelf zo moeilijk maken? Vraag gewoon om hulp. Het is echt fijn als het Jonge Moeder Werk met je meekijkt en dat je even kunt appen als het niet gaat.'

Jonge Moeder Werk is er voor (aanstaande) ouders in de gemeente Almelo die zwanger zijn en wel wat hulp kunnen gebruiken om hun kindje een goede start te geven. De ouders kunnen hulp krijgen bij praktische zaken, maar ook bij andere vragen. Meer weten? Bel (0546) 54 41 00 of mail naar jongemoederwerk@avedan.nl.



Lisa Kazimier



Casemanager Karin van Hill van ZorgAccent

Casemanager weet welke hulp mogelijk is en past Houvast bij dementie

We worden met zijn allen steeds ouder. En dus krijgen ook steeds meer mensen te maken met dementie. Als jij of je naaste deze ziekte krijgt, dan kan de casemanager dementie veel betekenen. Karin van den Hil is casemanager dementie bij ZorgAccent. 'Ik weet wat er allemaal mogelijk is aan hulp en begeleiding. Maar het is altijd maatwerk. Centraal staat wat de inwoner zelf kan en wil.'

De hulp van Karin en de andere casemanagers dementie in Almelo wordt ingeroepen in heel veel verschillende stadia van dementie. 'Ik ben vaak het houvast voor de familie. Natuurlijk kan ik niet alles zelf oplossen, maar ik weet wel wat er allemaal aan zorg mogelijk is. En dat er een vast aanspreekpunt is, geeft vaak al heel veel rust.'

NIET-PLUIS GEVOEL

Karin gaat altijd op huisbezoek om kennis te maken en de situatie te bekijken. 'De eerste vraag die ik vaak hoor als mensen een niet-pluis gevoel hebben is: Is dit gewoon vergeetachtigheid die bij de leeftijd hoort of kan het dementie zijn? Als je even niet op een naam kunt komen of een boodschapje vergeet, is dat normaal. Maar als je voelt dat je het overzicht kwijtraakt en als het je dagelijks leven gaat beïnvloeden, dan is het goed om contact te zoeken met je huisarts of de praktijkondersteuner.'

NIKS MIS MET MIJ

Niet elke inwoner is meteen toe aan zo'n diagnose, of aan hulp. 'Vaak zien familieleden eerder dat er iets mis is en denkt de persoon waarom het gaat: er is niks mis met mij. Dat is helemaal niet erg. Ik blijf dan in contact met de familie en ga af en toe langs tot iemand er wel aan toe is om door te praten.'

LUISTEREND OOR

De omgeving ziet iemand met dementie veranderen en maakt zich vaak grote zorgen. 'Bijvoorbeeld of het nog wel veilig is dat vader nog rijdt of hoe ze kunnen zorgen dat moeder haar medicatie neemt en geen maaltijden overslaat. Mijn rol is vooral een luisterend oor zijn en door de juiste vragen te achterhalen hoe ik kan aansluiten bij deze persoon. Er kan ontzettend veel, maar het is maatwerk. Door goed te kijken wie ik voor me heb, kan ik persoonsgerichte zorg bieden.'

BUURVROUW

Belangrijk is dat de inwoner zelf de touwtjes zoveel mogelijk in handen houdt. 'Ik kijk wat mensen nog kunnen en willen. Het is ook belangrijk hoe het netwerk om de persoon met

dementie eruitziet. Het kan al fijn zijn als een buurvrouw elke week komt koffiedrinken. Of dat een zoon boodschappen haalt. Mantelzorg hoeft echt niet altijd zo groot te zijn.'

TECHNOLOGIE

Tegenwoordig is ook de hulp in te schakelen van technologie. Bijvoorbeeld een Ipad waarmee je ook kunt beeldbellen. Of de Medido, die medicijnen op de gewenste tijd aanbiedt en hulp oppiept als ze niet worden ingenomen.

In een samenleving waar steeds meer mensen dementie krijgen, is het Karins droom dat we met zijn allen deze ziekte beter begrijpen. 'Hoe we reageren als we zien dat iemand het even niet meer weet is zó belangrijk.' 📞

VRAGEN OVER DEMENTIE?

- Alles over omgaan en leven met dementie vind je op www.dementie.nl, een platform van Alzheimer Nederland.
- 300.000 Nederlanders hebben dementie. Zij kunnen in situaties terecht komen waarbij jij hulp kunt bieden. Vergroot jouw kennis en leer omgaan met mensen met dementie. Kijk op www.samendementievriendelijk.nl.

- Hoe vind je je weg in de zorg bij dementie? Er zijn zoveel wetten, regels en (zorg)mogelijkheden. Een casemanager weet de weg.

Vraag bij ZorgAccent, Trivium Meulenbelt Zorg, Carint, Buurtzorg, Thuisgenoten of Imean naar hun casemanagers dementie.

'Soms kom je tot oplossingen waar mensen zelf helemaal niet aan hadden gedacht'

Samen zoeken naar de beste hulp(middelen)

Als je plotseling lichamelijke problemen krijgt, kan het zijn dat je hulp(middelen) nodig hebt. De coach voorzieningen komt dan bij je thuis om te kijken wat echt noodzakelijk is. 'In een goed gesprek kom je soms ook tot oplossingen waar mensen zelf helemaal niet aan hadden gedacht', zegt coach voorzieningen Marike Gerritsen.

De gemeente Almelo kan een heel scala aan hulp(middelen) inzetten als het echt nodig is. Denk aan huishoudelijke hulp, een scootmobiel, een traplift of andere huisaanpassing. Maar al die voorzieningen kosten ook veel geld en soms is er ook een andere oplossing mogelijk - of zelfs beter. Daarom gaan Marike en haar collega's altijd op huisbezoek als er een verzoek voor een voorziening binnenkomt.

"SOMS PAKT DE UITEINDELIJKE OPLOSSING HEEL ANDERS UIT DAN DE VRAAG"

VAN DE TRAP GEVALLEN

Er wordt altijd goed gevraagd wat de thuissituatie is. 'We proberen samen te kijken of er ook andere mogelijkheden zijn. Is huishoudelijke hulp echt noodzakelijk of heb je ook iemand in je gezin of netwerk die wat kan oppakken?' Ook wordt gekeken of er echt maatwerk nodig is of dat er voorzieningen in de buurt zijn. Soms komen oplossingen op tafel, waar nog niemand aan had gedacht. 'Laatst was er een echtpaar waarbij mevrouw van de trap was gevallen. De echtgenoot was bang dat ze opnieuw zou vallen en dat een traphekje niet zou helpen.



Marike Gerritsen, coach voorzieningen

Daar zou ze overheen kunnen vallen. Maar als je dat hek hoger bevestigt, is het probleem opgelost.'

POSITIEVE EFFECTEN

En er zijn steeds meer nieuwe ontwikkelingen. Powerful Ageing (krachtig ouder worden) bijvoorbeeld, dat wordt ingezet als mensen van 55 jaar of ouder huishoudelijke hulp (opnieuw) aanvragen. 'Mensen krijgen na een intake bij een fysiotherapeut, ongeveer drie maanden een training op maat om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen functioneren. Daardoor kunnen ze weer meer in de huishouding doen. Maar het heeft ook andere positieve effecten. Bijvoorbeeld dat ze hun kleinkind weer kunnen optillen of kunnen Jeu de boulen. En als we dan

horen dat hun leven over de hele linie beter gaat, denken we 'daar doen we het voor.'

KNUFFELKAT

Technologie kan ook een oplossing bieden. In De Schelf is een aantal vindingen te leen van de Technologie & ZorgAcademie (TZA) om uit te proberen. Zoals de knuffelkat, die zorgt dat mensen met dementie minder onrustig zijn. Een apparaatje dat je elastische kousen 's ochtends kan aantrekken. Een robotstofzuiger die je huis stofvrij houdt. 'Technologie gaat een steeds grotere rol spelen in de zorg en dus kijken ook wij wat het leven van mensen kan vergemakkelijken. En waardoor ze langer zelfstandig kunnen blijven, want uiteindelijk willen mensen dat het allerliefst.' 🐾



Een knuffelkat voor mensen met dementie

VAN ZORGTECHNOLOGIE TOT EIGEN BIJDRAGE

- Zorgtechnologie zelf bekijken? Kom naar wijkcentrum De Schelf op dinsdagochtenden van 10.00 tot 12.00 uur en donderdagmiddagen van 15.00 tot 17.00 uur.
- Een Wmo-voorziening is altijd maatwerk. Het is een aanvulling op wat iemand zelf nog kan. De ene inwoner kan dus iets anders krijgen dan de andere.
- 18 jaar of ouder? Dan geldt een eigen bijdrage. Hoeveel iemand betaalt, hangt af van de situatie en van de voorziening.
- Hulp(middelen) nodig? Meer informatie is te vinden op: www.almelo.nl/zorg-en-ondersteuning/wmo.



Edith de Graaf en Renate Frazer werven en begeleiden vrijwillige buddy's

Een buddy bij je scheiding

Een scheiding staat in de top 3 van meest stressvolle gebeurtenissen in je leven. Je moet allerlei praktische zaken regelen en natuurlijk zijn er bij jou en je kinderen veel emoties. In zo'n lastige periode is het fijn om iemand te hebben waarmee je kunt praten. Want als jij je beter voelt, hebben je kinderen ook minder last van de scheiding. In Almelo kun je gratis hulp krijgen van een buddy bij je scheiding.

'Als je gaat scheiden staat je leven echt op zijn kop. Er komt veel op je af, waarbij allerlei emoties een rol spelen. We horen vaak dat mensen in zo'n situatie echt behoefte hebben aan iemand die er voor hen is. Iemand die met je meedenkt over hoe je de juiste stappen kunt zetten', zeggen Edith de Graaf van Humanitas en Renate Frazer van Avedan, die samen de vrijwillige buddy's werven en begeleiden.

"EEN BUDDY HELPT JE OM TE FOCUSSEN OP JE EIGEN LEVEN EN OP JE KINDEREN"

WAAROM EEN BUDDY?

Maar waarom zou je een buddy inschakelen als je ook met vrienden of familie kunt praten? Dat ligt volgens Edith niet altijd zo simpel. 'Misschien moest je verhuizen en woon je in een totaal andere omgeving. Of heb je geen contact meer met vrienden of familie. Het is niet makkelijk om persoonlijke dingen te delen en je wilt anderen niet altijd lastigvallen met jouw emoties en zorgen.'

WAAR KRIJG JE ENERGIE VAN?

De vrijwillige buddy draagt geen kant-en-klare oplossingen aan, maar denkt met je mee. 'Natuurlijk luistert de buddy naar je als je je gekrenkt voelt of andere emoties wilt delen. Maar jouw buddy helpt je ook om te focussen op je eigen leven en op je kinderen: waar heb je invloed op en wat kun je beter laten rusten? Waar krijg je energie van? Jouw buddy luistert, stelt vragen en helpt je om weer rust te vinden na je scheiding', legt Renate uit.

EEN BUDDY KIEST GEEN KANT

De buddy bij scheiden staat een half jaar lang voor je klaar. Het doel is dat je daarna zelf weer verder kunt. Renate benadrukt dat de buddy geen hulpverlener is, en ook geen praktische zaken regelt. 'Hij of zij bemiddelt niet tussen jou en je ex en is geen hulpverlener of mediator. Een buddy mengt zich niet in de scheiding en kiest ook geen kant.'

VERSCHIL MAKEN

De vrijwillige buddy's krijgen een opleiding voor ze beginnen. En ze kunnen altijd terecht bij de coördinatoren als ze ergens mee zitten. 'Buddy's maken echt het verschil in zo'n lastige periode. Wij doen er alles aan om bij elke aanvraag de juiste buddy te vinden. Pas als het

tussen de inwoner en de buddy klikt, hebben we een match', zegt Edith. 🍷

WAAR KAN DE SCHEIDINGSBUDDY JE BIJ HELPEN?

- Meedenken over de inhoud van een ouderschapsplan.
- Een checklist maken van wat er allemaal geregeld moet worden.
- Het vinden van de juiste organisaties die kunnen helpen.
- Verbeteren van de communicatie met de ex-partner.
- Luisterend oor voor alle emoties die loskomen.

Meer weten of je aanmelden? Of ken je iemand in je omgeving? Wil je als Buddy van start? Mail of bel!
Renate Frazer r.frazer@avedan.nl of
(06) 82 04 95 55
Edith de Graaf e.degraaf@humanitas.nl of
(06) 13 34 33 20

www.goeduitelkaartwente.nl/almelo/
ouders (zoek op Buddy)

Er zijn veel organisaties in Almelo die jou kunnen helpen

Almelo kent heel veel organisaties en instanties die zich bezighouden met hulpverlening en ondersteuning. Als je wilt sporten, naar muziek wilt, een laptop voor school nodig hebt of een verjaardagsfeestje wilt vieren, tot organisaties die je kunnen helpen als je eenzaam bent of moeilijk kunt rondkomen.



Kijk ook eens op deze websites!

deverbindingalmelo.nl

datgeldtvoormij.nl

almelosociaal.nl

almelo.nl