

nr. 1

februari '25



Nieuwsbrief

Gezond en Wel Thuis | Menuet II en de Suite

Dit voorjaar hebben wij u geïnformeerd over het concept Gezond en Wel Thuis en dat Woonplus en de Frankelandgroep hebben afgesproken om in uw complex voor twee jaar een proef te doen met dit nieuwe concept. Inmiddels is één van de thuiscoaches bij de meesten van u langs geweest voor een kennismakingsgesprek en zijn de eerste samenkomsten een feit. Daarom is het nu tijd voor de eerste nieuwsbrief Gezond en Wel Thuis. Hierin leest u een interview met een aantal thuiscoaches die op 1 van de 3 Gezond en Wel Thuislocaties werken, blikken we terug op de afgelopen periode en kijken we vooruit.

INHOUD

2

Langer thuis wonen:
proefproject 'Gezond
en Wel Thuis'

Een gesprek met thuis-
coaches Michael, Karlien
en Mariska die vanuit
de Frankelandgroep in
Schiedam aan Gezond
en Wel Thuis werken.

4

Uitkomsten vragenlijst
Gezond en Wel Thuis

5

Huiskamerwoning
Gezond en Wel Thuis
Terugblik feestelijke
heropening Huiskamer-
woning De Suite.

6

Koffiemoment en
happy hour
Activiteiten in de
ontmoetingsruimte.

7

Voorstellen wijkbeheerder
en thuiscoach

Agenda activiteiten

8

Ons projectteam stelt
zich aan u voor

Langer thuis wonen: proefproject 'Gezond en Wel Thuis'

Bij Gezond en Wel Thuis gaan we samen met bewoners werken aan een vitale gemeenschap. Uit onderzoek blijkt dat een huis pas een thuis wordt wanneer je goede sociale contacten hebt. Om dat te bereiken, gaan we de bewoners in de Gezond en Wel Thuis complexen stimuleren om elkaar te helpen en te ondersteunen. Ook bieden we mogelijkheden voor ontmoetingen tussen bewoners. De thuiscoaches, allemaal medewerkers van de Frankelandgroep, spelen daarbij een belangrijke rol.

Thuiscoaches

Aan tafel aangeschoven zijn drie thuiscoaches van de Frankelandgroep. Michael, Karlien en Mariska maken in Schiedam deel uit van het Gezond en Wel Thuis-project. Michael vertelt dat de thuiscoaches vooral de verbinding tussen bewoners willen versterken. "Wij willen mensen graag met elkaar in contact brengen en het zou leuk zijn als daar op termijn ook activiteiten uit ontstaan. En dan is het niet de bedoeling dat wij dat van a tot z organiseren. Het is juist goed dat bewoners zelf de regie nemen. Ik kan in het begin natuurlijk wel een duwtje in de goede richting geven of wat hulp bieden. Maar we vinden het juist belangrijk dat bewoners zelf in actie komen en activiteiten organiseren die ze zelf leuk vinden."

Langer zelfstandig thuis blijven wonen

Dat 'zelf doen' is een belangrijk uitgangspunt in het project Gezond en Wel Thuis. We krijgen in Nederland met flinke vergrijzing te maken en het personeelstekort in de zorg loopt op. Ouderen willen of moeten vaak langer thuis blijven wonen. Voldoende en fijne sociale contacten helpen daarbij: die zorgen ervoor dat je je veilig en verbonden voelt. Mariska: "We gaan de bewoners stimuleren om elkaar te ontmoeten en ook te helpen waar dat kan. Dit zorgt voor meer samenredzaamheid. De burens zien wanneer het soms echt niet meer zo goed gaat met iemand en kunnen dan aan de bel trekken bij ons wanneer nodig." Voor die ontmoeting hebben de thuiscoaches genoeg leuke ideeën: samen koken, tuinieren, handwerken of wandelen. Maar gewoon een kop koffie bij de burens drinken, kan ook een prima begin zijn.



V.l.n.r.: Thuiscoaches Mariska, Martijn, Michael en Karlien.

Superwelkom

Om te weten te komen wat u als bewoner belangrijk vindt, waar u behoefte aan heeft en hoe uw thuissituatie is, komen de thuiscoaches bij u langs voor een gesprek. Michael: "We hebben inmiddels de eerste contacten gelegd. We hopen dat het zich nu als een 'olievlek' verspreidt en dat we steeds meer mensen kunnen bereiken. Wat ons betreft blijft het ook niet bij één kennismakingsgesprek. We willen graag de contacten onderhouden." "Heel erg leuk en waardevol", blikt Karlien terug op de eerste gesprekken die ze al heeft gevoerd. "Ik voel me steeds superwelkom. En waar we over praten? Dat kan van alles zijn: over de thuissituatie, de omgeving, eventuele mantelzorg, maar ook over hobby's en persoonlijke verhalen."

Goede tips

De coaches geven aan dat bewoners soms aangeven geen behoefte aan een bezoek van een thuiscoach te hebben. Bijvoorbeeld omdat ze nog een druk sociaal leven hebben. Mariska "Toch kan het dan ook heel nuttig zijn. We praten bijvoorbeeld ook over de toekomst: hoe wil je ouder worden? Nu ben je misschien nog fit en gezond, maar wat als dat minder wordt? Is er dan voldoende mantelzorg en wat kan bijvoorbeeld de Frankelandgroep betekenen? Het is goed om daar alvast eens over na te denken."

"We gaan de bewoners stimuleren om elkaar te ontmoeten en ook te helpen waar dat kan. Dit zorgt voor meer samenredzaamheid."

Bovendien zijn wij heel benieuwd naar de verhalen van mensen die juist nog wel heel(?) actief zijn. Misschien hebben zij wel goede tips voor medebewoners."

Proefproject

Het project Gezond en Wel Thuis is een proefproject voor twee jaar, daarna wordt besloten in welke vorm het project een vervolg krijgt. Karlien: "Alles wat we nu opbouwen, is sowieso waardevol. De goede initiatieven kunnen straks ook met minder inzet van ons gewoon doorgaan. Want dat is immers waar het hier om gaat: dat bewoners zelf de regie nemen."



Uitkomsten vragenlijst Gezond en Wel Thuis

De vragenlijst is door 26 mensen ingevuld tijdens de huisbezoeken. Hieruit is gebleken dat u over het algemeen erg tevreden bent over het complex en de voorzieningen in de buurt zoals winkels, huisarts en zwembad. De meesten zouden het woongebouw ook aanraden aan iemand anders. De gemiddelde leeftijd in uw complex is 83,8 jaar, dit is het hoogste van alle Gezond en Wel Thuis locaties in Schiedam.

In de vragenlijst vroegen we ook naar activiteiten waar u aan deelneemt en waar u behoefte aan hebt. Hieruit bleek dat een deel van de bewoners deelneemt aan de activiteiten georganiseerd vanuit Harg-Spaland. Andere bewoners zouden liever in het eigen complex meer samen komen, vooral gezamenlijk koffie en thee drinken werd veel benoemd.





Terugblik feestelijke heropening Huiskamerwoning De Suite

Op een zomerse woensdagmiddag in juni vond in de ontmoetingsruimte in De Suite de feestelijke en officiële start van het Gezond en Wel Thuis project Menuet II en De Suite plaats.

Hiermee werd het startsein gegeven voor de (her)opening van deze ruimte waar bewoners elkaar op een laagdrempelige manier kunnen ontmoeten en samen leuke activiteiten kunnen organiseren. Zo wordt er met behulp van thuiscoaches gewerkt aan een sociale en levendige gemeenschap met bewoners.

Koffiemoment en happy hour

Heeft u zelf ook een idee voor een leuke activiteit, eenmalig of terugkerend, die u wilt organiseren? Neem dan contact op met Gino.

Tijdens de aangekondigde huisbezoeken kwam naar voren dat er van de beschikbare ontmoetingsruimte (appartement nummer 5) weinig tot geen gebruik gemaakt werd door de huurders/bewoners. Daar willen we met het Gezond en Wel Thuis project verandering in brengen. Met behulp van aanstekelijk enthousiasme en de bereidwilligheid bij een aantal respondenten, kon er binnen een korte periode een hoop gerealiseerd worden.

De grote opening van het project in de vorm van een high tea, kan als het eerste succesmoment gezien worden. Niet heel gek dat juist hier het idee ontstaan is, om wat in het weekend te organiseren! Het gezellig onder elkaar zijn in de vorm van een koffiemoment was dan ook snel geboren.

Op zondag 11 augustus was het eerste koffie-uurtje gepland. De opkomst daarbij was hoog en al snel bleek dat er vooral veel behoefte was om wat langer bij elkaar te zijn. Het koffie-uurtje werd daarom omgetoverd in een "Happy Hour". Met de aanschaf van een Airfryer en het organiseren van een mosselmiddag kunnen wij voorlopig weer een nieuw succesmoment op ons lijstje zetten.

Heeft u zelf ook een idee voor een leuke activiteit, eenmalig of terugkerend, die u wilt organiseren? Neem dan contact op met Gino.



Aankomende activiteiten in de huiskamerwoning

Wekelijkse happy hour
Elke zondag om 14.00 uur

Spreekuur met de thuiscoach
Binnenkort, dag en tijdstip volgen nog

Presentatie Oud-Schiedam
door Historische Vereniging Schiedam
Maandag 3 februari om 14.00 uur

Digitale themaworkshop:
digitale veiligheid
Woensdag 29 januari om 14.00 uur



In december vonden rond kerst twee drukbezochte activiteiten plaats in de ontmoetingsruimte. Geweldig om het enthousiasme van de bewoners te zien!

Even voorstellen



Prashant Nandkoemarsing
Wijkbeheerder Noord en
Groenord Midden

Als wijkbeheerder zorg ik ervoor dat het voor u fijn wonen is in uw wooncomplex. Ik houd alles scherp in de gaten en kom

indien nodig in actie om problemen te voorkomen of te verhelpen. Ik controleer bijvoorbeeld de schoonmaak en let erop dat er geen afval in uw complex wordt neergezet. Maar ik signaleer ook mankementen, zoals slecht sluitende deuren.

Blijf ik als de algemene ruimtes schoon, heel en veilig zijn. Ik werk sinds 2023 bij Woonplus en ik praat graag over voetbal en in het bijzonder Feyenoord.



Martijn Peeters
Thuiscoach

Naast dat ik voor het project Gezond en Wel Thuis als thuiscoach aan de slag ga, werk ik van dinsdag tot vrijdag als activiteitenbegeleider op afdeling 2 in Harg-

Spaland. Dit doe ik nu voor ruim 1,5 jaar met veel plezier. In mijn functie als thuiscoach zal ik de verbindende rol binnen het prachtige complex op mij pakken. Daarbij ben ik op termijn een vast aantal uren doordeweeks aanwezig in de ontmoetingsruimte, als aanspreekpunt voor u als bewoners en om te ondersteunen bij het opzetten van nieuwe activiteiten/bijeenkomsten.

Ik kijk er naar uit om mijn opgedane ervaring binnen het vakgebied Welzijn hiervoor in te zetten. In mijn vrije tijd, haal ik veel plezier uit ICT gerelateerde zaken. Een leuk weetje is dat ik mijn eigen computer in elkaar heb gezet en eigenlijk altijd op zoek ben naar nieuwe technologische gadgets. Tot slot ben ik net gaan samenwonen met mijn vriendin in Vlaarding.



Ons projectteam Gezond en Wel Thuis

Frankelandgroep



Martijn Peeters
thuiscoach



Gino de Lange
*coördinator
Gezond en Wel Thuis*

Contactinformatie

Frankelandgroep: (010) 42 64 925
delflandseweg@frankelandgroep.nl

Woonplus



Prashant Nandkoemarsing
wijkbeheerder



Jonathan Poulino
projectleider wonen

Contactinformatie

U kunt ons een bericht sturen via [woonplus.nl/bericht](https://www.woonplus.nl/bericht). Belt u liever? Dat kan. Bel dan naar (010) 20 45 100. Dit kan elke werkdag tussen 8.30u en 16.30u. Onze collega's van het klantcontactcentrum zorgen er dan voor dat wij u terugbellen.



Gezond en Wel Thuis is een
samenwerkingsverband tussen
Woonplus en de Frankelandgroep.

Woonplus Schiedam
Valeriusstraat 3
3122 AM Schiedam
(010) 20 45 100
[woonplus.nl](https://www.woonplus.nl)