

Nieuwkoop Actief

SPECIAL

Voor u ligt de speciale uitgave van team Nieuwkoop Actief. Nieuwkoop Actief zet zich in om inwoners uit onze gemeente te helpen met een actief en betrokken leven. Wij ondersteunen en stimuleren vrijwilligerswerk, sporten en bewegen, cultuur en gezond leven.

Deze special staat in het teken van Welzijn op Recept. Welzijn op Recept richt zich op het versterken van welzijn en het vergroten van deelname aan activiteiten in de samenleving. Zo zorgen we er met elkaar voor dat onze inwoners zich beter voelen, meer sociale contacten opdoen en uiteindelijk zelfstandig verder kunnen met activiteiten.

In deze special nemen we u mee in de reis die deelnemers maken om daar te komen.

Op onze website www.nieuwkoopactief.nl leest u nog veel meer over wat wij doen. U vindt er vrijwilligersvacatures, Burenhulp en informatie over vrijwilligerswerk. Heeft u vragen, dan kunt u ook altijd contact met ons opnemen via actief@nieuwkoop.nl of bel naar 14 0172.



Doe mee in onze gemeente

Veel verenigingen en clubs in onze gemeente organiseren leuke activiteiten. Meedoen aan deze activiteiten helpt om meer sociale contacten op te doen. Op onze website www.nieuwkoopactief.nl staat een overzicht van verschillende activiteiten. Wij lichten er graag een paar voor u uit.



ACTIVITEIT · 26 MEI, 10:30 – 11:30

Albrechtshof 3 in Zevenhoven

Spelletjesochtend

Elke dinsdagochtend vind er in de KEDI een spelletjesochtend plaats aan onze gezellige koffietafel. Hier spelen we gezelschapsspellen zoals Rummikub.

Geplaatst door KEDI Dorpsmarkt



ACTIVITEIT · 2 JUN, 20:00 – 22:00

Noordenseweg 23H in Nieuwkoop

Hou je van zingen en gezelligheid? Sluit je aan bij vrouwenkoor L'Amuze

Een koor dat bestaat uit vrouwen van verschillende leeftijden waarbij muziekplezier, durf en enthousiasme gegarandeerd zijn. Kom een keer vrijblijvend meezingen.

Geplaatst door L'amuze - Vocaal vrouwenensemble



ACTIVITEIT · 3 JUN, 13:30 – 15:30

Vijverhof 34 in Nieuwkoop

Studiekringbijeenkomst Nieuwkoop

Een vaste groep van senioren die tweewekelijks bij elkaar komen. De bijeenkomsten staan in het teken van ontmoeten, je blijven ontwikkelen en elkaar inspireren.

Geplaatst door Studiekringen50plus

Organiseert uw organisatie ook leuke activiteiten?

Maak eenvoudig een pagina aan op onze website www.nieuwkoopactief.nl en breng de activiteiten en vrijwilligersvacatures van uw organisatie onder de aandacht.



Welzijn op Recept in onze gemeente

In onze gemeente gebeurt veel. Er zijn volop mogelijkheden om actief te zijn en andere mensen te ontmoeten. Voor de één is het makkelijk om daarin de weg te vinden. Voor de ander is dat lastiger. Dan helpen we om een eerste stap te zetten. Welzijn op Recept is één van de mogelijkheden om mensen op weg te helpen op een manier die bij hen past.

Soms ervaren mensen klachten zoals somberheid, stress of weinig energie, terwijl er geen duidelijke medische oorzaak is. In zulke situaties kan het helpen om meer mensen te ontmoeten, actief bezig te zijn of nieuwe activiteiten te ontdekken. Welzijn op Recept helpt daarbij.



Het traject

Het traject start met een verwijzing van een zorgverlener, zoals een huisarts, fysiotherapeut of apotheek. Na deze verwijzing volgt een gesprek met één van onze sociaal makelaars. Tijdens dit gesprek kijken zij naar de persoonlijke situatie en naar wensen of doelen. Bijvoorbeeld het ontmoeten van nieuwe mensen, het oppakken van een hobby, vrijwilligerswerk doen of meer structuur in de dag krijgen.

Na het gesprek met een sociaal makelaar kan een vrijwillige welzijnscoach ondersteuning bieden. Deze coach helpt bij het stap voor stap bereiken van de gestelde doelen. Bijvoorbeeld door samen te kijken welke activiteiten bij iemand passen of door mee te gaan naar een eerste activiteit. Deze begeleiding duurt maximaal drie maanden.

Doorverwijzen Welzijn op Recept

Michelle de Grave is Praktijkondersteuner Sociaal voor een aantal huisartspraktijken in onze gemeente. Daarnaast werkt zij als wijkcoach bij Tom in de buurt. In dit interview vertelt zij over haar rol als praktijkondersteuner en hoe zij Welzijn op Recept toepast in de praktijk.

Wat doet een praktijkondersteuner sociaal precies?

In het kort gaat het erom de (onbewuste) vraag onder de vraag naar boven te halen. Daarin bied ik praktische of psychosociale begeleiding, betrek ik netwerkpartners of ik verwijs ze door. Dat doorverwijzen kan bijvoorbeeld naar één van onze netwerkpartners en ook naar een traject Welzijn op Recept. Vaak is het een combinatie van verschillende vormen van ondersteuning.

Ik begeleid zelf ook mensen één op één met psychosociale problemen. Ik heb meer tijd om met de patiënt in gesprek te gaan dan een huisarts. Een consult bij mij duurt veertig minuten.

Hoe komen mensen bij jou terecht?

Patiënten melden zich bij de huisartsen-

praktijk. Als hun vraag niet medisch is en meer gaat over sociale contacten, meedoen of psychische of psychosociale klachten dan komen zij via een assistent of de huisarts bij mij terecht.

”Ik zie mensen weer stralen. Mensen worden weer onderdeel van een groep.”

Wat is jouw rol bij Welzijn op recept?

Mensen melden zich met diverse problemen bij mij, bijvoorbeeld over opvoeding, financiën, stress, assertiviteit, relatie, angst- of depressieve

klachten. We onderzoeken wat er nog meer speelt in hun leven en hoe dat met elkaar verbonden is. Daarna kijken we welke hulp of verwijzing het best helpt.

Als ik ze verwijs naar Welzijn op Recept leg ik kort uit wat het inhoudt. De sociaal makelaar gaat er daarna mee aan de slag. Aan het eind van het traject krijg ik altijd een terugkoppeling over hoe het is gegaan.

Wat is jouw ervaring met Welzijn op Recept?

Ik zie mensen weer stralen. Mensen worden weer onderdeel van een groep. Er is oprechte interesse. Het maakt echt verschil. Het mooie in onze gemeente is dat het hier echt om kwaliteit van leven gaat.



Sociaal makelaars

Janneke Plantenberg en Charlotte Wittgen zijn sociaal makelaars in onze gemeente. Zij zijn aanspreekpunt voor inwoners en helpen mensen om (weer) mee te doen in de samenleving. De sociaal makelaars geven informatie over wat er in de buurt te doen is, zoals meedoen aan activiteiten, sport en beweging, andere inwoners ontmoeten of iets betekenen voor een ander, bijvoorbeeld via vrijwilligerswerk of burenhulp.

Welzijn op Recept

Wanneer inwoners via Welzijn op Recept bij hen komen, starten Janneke en Charlotte altijd met een kennismakingsgesprek. In dit gesprek staan zij stil bij de zes dimensies van positieve gezondheid. Zo krijgen zij een duidelijk beeld van de vraag van de inwoner en formuleren zij samen één of meerdere doelen.

Inwoners kunnen met allerlei vragen terecht bij Welzijn op Recept. Vaak gaat het om actiever worden, mensen ontmoeten en ergens bij horen. De sociaal makelaars koppelen deze inwoners aan allerlei activiteiten. Van de lokale ouderenbond tot Fietsmaatjes en van een wekelijkse koffieochtend tot kunst door de brievenbus. Het is mooi om te zien dat een aantal deelnemers aan Welzijn op Recept uiteindelijk zelf ook vrijwilliger is geworden.



Janneke Plantenberg en Charlotte Wittgen

Hulp van een vrijwillige welzijnscoach

Na het gesprek met de sociaal makelaar verschilt het vervolg per persoon.

Soms is iemand al geholpen door een koppeling met een club of organisatie voor hulp of ondersteuning. Vaker koppelt de sociaal makelaar een vrijwillige welzijnscoach aan de inwoner. Dit zijn getrainde vrijwilligers die inwoners ongeveer drie maanden begeleiden. Hoe dat contact eruitziet en wat ze precies doen, hangt af van de hulpvraag. In onze gemeente zijn zeven vrijwillige welzijnscoaches actief. Met hun verschillende achtergronden en kennis leveren zij een waardevolle bijdrage.

Welzijn op Recept maakt het verschil

Janneke en Charlotte vertellen wat zij zo mooi vinden aan Welzijn op Recept: "Dat je echt zichtbaar verschil kunt maken in iemands leven en kan ontdekken waar iemand energie van krijgt. Voor de vrijwilligers werkt dit ook zo. Zij vinden het echt leuk om te doen en kunnen iets betekenen voor een ander. Dat maakt ons best een beetje trots, dat we met elkaar zo iets moois hebben neergezet."

Vrijwilligers gezocht

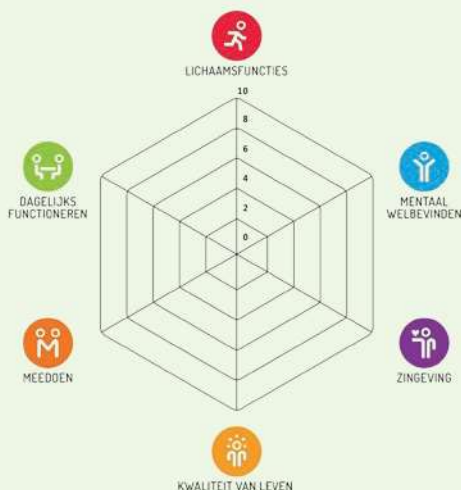
Er is nog steeds behoefte aan nieuwe vrijwilligers. Inmiddels zijn bijna alle huisartsen aangesloten en verwijzen ook fysiotherapeuten en apothekers door. Hierdoor groeit het aantal aanvragen voor Welzijn op Recept. Wie interesse heeft om te helpen, kan een e-mail sturen naar actief@nieuwkoop.nl. Meer informatie over de vacature is te vinden op www.nieuwkoopactief.nl

Welzijn op Recept en Positieve Gezondheid

Wendy Nederend is trainer Positieve Gezondheid. Zij traint professionals en vrijwilligers in een brede benadering van gezondheid. "Voor mij gaat Positieve Gezondheid over luisteren vanuit oprechte nieuwsgierigheid, een vraag stellen in plaats van iets voor een ander in te vullen en denken in mogelijkheden."



Wendy Nederend



Met behulp van het 'spinnenweb' krijgt iemand inzicht in wat goed gaat en wat aandacht vraagt. Het helpt inwoners en professionals om stil te staan, overzicht te krijgen en te ontdekken waar ruimte zit. En vertrouwen hebben in wat iemand zelf kan. In onze gemeente voeren we het gesprek steeds vaker vanuit de vraag wat is nu écht belangrijk?

Verrassende en verhelderende inzichten

Welzijn op Recept is één van de manieren waarop Positieve Gezondheid in onze gemeente tot uiting komt. Wendy begeleidt de vrijwillige welzijnscoaches en vertelt: "Als begeleider blijft het prachtig om te zien dat de groep niet direct met oplossingen komt (valkuil), maar echt leert luisteren en verdiepende vragen stelt aan elkaar. De inzichten die daardoor ontstaan, zijn vaak verrassend en verhelderend."



Benieuwd naar uw Positieve Gezondheid? Vul de vragenlijst in via de QR-code.



Vrijwilliger in de schijnwerpers

Naam: Ellen van der Hoorn

- Vrijwilliger bij Welzijn op Recept en belangenbehartiger voor Alzheimer Nederland

Ellen is vrijwilliger van het eerste uur bij Welzijn op Recept. Ze is ook actief als belangenbehartiger voor Alzheimer Nederland in onze gemeente. In dit interview vertelt ze meer over haar rol als vrijwillig welzijnscoach.

Hoe ben je bij Welzijn op Recept terecht gekomen?

Ik denk dat ik de oproep in Nieuwkoop Nieuws gezien heb destijds. Dat was echt in de beginfase toen Charlotte en Janneke bezig waren met de opzet. Ik zat zelf een beetje vast in mijn maatschappelijke loopbaan en dit leek mij een mooi moment om te ontdekken of welzijn iets voor me is.

En, is het iets voor je?

Ja, dat bleek wel zo te zijn. Ik vind het echt leuk om met mensen in gesprek te zijn en met hen op te trekken. Om samen te ontdekken hoe iemand zich sociaal weer wat beter kan bewegen.

Wat is jouw rol als vrijwilliger in een traject?

Nadat Janneke of Charlotte de eerste kennismaking met de deelnemer heeft gedaan, krijg ik informatie over de doelen en wensen. Ik ga vervolgens als vrijwillige welzijnscoach een open gesprek aan met de deelnemer. Daarin kijken we hoe we de doelen kunnen bereiken. Dat is vooral goed luisteren. Het gaat er vaak om dat mensen actiever willen worden en in contact willen komen met anderen. Dan nemen we samen activiteiten door die in de kern of omgeving te doen zijn. Waar mensen uiteindelijk terechtkomen kan echt van alles zijn. Ik maak daarvoor geregeld gebruik van het online platform www.nieuwkoopactief.nl.

Denk je dat het voor een inwoner uitmaakt dat je een vrijwilliger bent en geen professional?

Omdat je het vrijwillig doet, kom je misschien wel makkelijker binnen bij de mensen. Wij doen dit echt omdat we de ander graag helpen. We nemen ook de tijd die nodig is. Hoe vaak we contact hebben hangt af van de vraag en de behoefte van de deelnemer. Als professional moet je toch kritischer naar je tijd kijken. Fijn is

wel dat Janneke en Charlotte ons altijd kunnen helpen.

Heb je al veel matches gehad?

Een stuk of vijf nu. Elke match is bijzonder op z'n eigen manier. Aan de hand van iemands levensverhaal gaan we aan de slag om uiteindelijk bij de doelen te komen. Eén van mijn matches was een behoorlijk pittige. Daar kwamen best wat problemen naar boven. Daar leerde ik vooral om zo'n situatie op enig moment ook weer los te laten. Er waren ook kortere matches, waarbij ik samen met de deelnemer al snel tot een leuk idee kwam.

Wat vind jij het leukste aan Welzijn op Recept?

Ik voel me echt onderdeel van een team. De gemeente doet veel aan themabijeenkomsten, intervisie en communicatie. Dat is heel leerzaam. De sfeer is bovendien heel gezellig, open en sociaal. We leren veel van elkaar, iedereen komt uit een ander werkveld. Best wat mensen met een zorgachtergrond, maar zeker niet allemaal. Die mix is heel mooi. Ik vind het ook leuk omdat het over een afgesloten periode gaat. Ik help mensen op weg en dan laat ik het ook weer los.

Ervaringsverhaal deelnemer Welzijn op Recept

Na de ervaringen van een verwijzer, de sociaal makelaars en de vrijwilliger vertelt tot slot een deelnemer over Welzijn op Recept.

"Nadat ik door ziekte een paar jaar aan huis gebonden was, raakte ik in een isolement. Uiteindelijk ben ik hiervoor naar de huisarts gegaan. Die verwees me door naar de praktijkondersteuner. Dat waren fijne gesprekken. Zij vertelde me over Nieuwkoop Actief. Zo kwam ik in contact met de sociaal makelaar voor Welzijn op Recept. Al bij het kennismakingsgesprek was ik ontroerd door de liefdevolle aandacht en interesse die de sociaal makelaar toonde. Dat was een warm bad voor mij. We spraken over wat ik graag wilde (weer onder de mensen komen) en wat ik kan (qua energie)."

Creatief aan de slag

"Ik kreeg een folder over Kunst door de Brievenbus. Hoewel dat een thuisopdracht is, heeft me dat zo goed gedaan (en nog steeds). Mijn creativiteit was ver weggezakt en

kwam weer naar boven. De reacties van de cultuurmakelaar over de opdrachten zijn ook erg fijn om te ontvangen."

Leven weer op de rit

"Tijdens het kennismakingsgesprek stelde de sociaal makelaar voor dat een vrijwilligster mij drie maanden zou begeleiden. Wat een waardevolle, warme gesprekken waren dat. Zij bood een luisterend oor en was heel begaan met mij. Ze kwam met veel tips voor activiteiten. Van bewegen, samen eten, een leesclub en een cursus Valpreventie tot een cursus Creatief leven. Ook gaf ze mij de ruimte om te kiezen wat ik wilde gaan doen. Ze heeft me echt geholpen om m'n leven weer op de rit te krijgen, initiatieven te nemen en zinvol te maken.

Ik ben heel dankbaar voor de hulp en zorg van de sociaal makelaar en welzijnscoach.

