

Nieuwsbrief

Voor Senioren in Loosduinen

Wijkcentrum de Henneberg,
Tramstraat 15
T 070 – 2052590

Voor Welzijn Loosduinen

februari 2021

Voorwoord

In deze nieuwsbrief leest u over mogelijkheden tot contact, die ondanks het Corona-virus mogelijk blijven. Mocht u behoefte hebben aan hulp of advies, neemt u dan gerust contact op met de medewerkers van het Serviceplein XL. Zij staan ook nu voor u klaar. De contactgegevens staan in deze nieuwsbrief.

*Hartelijke groet,
de redactie*

Haags Ontmoeten

Haags Ontmoeten is een plek in de wijk voor Haagse ouderen en hun mantelzorgers. Er zijn 38 locaties waar in een groep zonder indicatie dagactiviteiten geboden worden. Zorg en Welzijn werken hierin samen. De Haags Ontmoeten locaties zijn vrij toegankelijk en geschikt voor zowel ouderen die zich eenzaam voelen als ouderen met andere problemen. Iedere groep heeft zijn eigen 'karakter' en een palet aan activiteiten, die in samenspraak met de ouderen wordt vormgegeven. Voorbeelden zijn creatieve activiteiten, samen lunchen, samen bewegen etc. Haags Ontmoeten biedt ook ondersteuning aan de mantelzorgers van ouderen.

In Loosduinen worden er op vier locaties ontmoetingsmogelijkheden aangeboden.

Haags Ontmoeten Schroeder Kerketuinenweg, Kerketuinenweg 21, contactpersoon Petra Engel, tel. 070 3595060

Haags Ontmoeten Tabitha, Mozartlaan 280, contactpersoon Nanette Young, tel. 070 8008300

Haags Ontmoeten Wijndaelercentrum, Catharina van Rennesstraat 8, contactpersoon Cisca Koernap, tel. 070 7542305

Haags Ontmoeten De Wiekslag, Molenbrink 68, contactpersoon Joriene Koene, tel. 070-397 8390

In verband met de beperkingen rond het Corona-virus is het handig om telefonisch contact op te nemen met de betreffende locaties. Veel van de locaties zijn geopend, maar aanmelden is nodig.

Serviceplein XL Voor Welzijn

Heeft u vragen of problemen waar u graag met iemand over zou willen spreken? Of heeft u wellicht hulp nodig bij praktische zaken, zoals het doen van boodschappen? De medewerkers van het Serviceplein, de ouderenconsulenten en de maatschappelijk werkers in de Henneberg zijn op afspraak te spreken. Belt u daarvoor naar 070-2052590 (maandag tot en met donderdag van 9-15 uur).

Sociaal makelaar Loosduinen stelt zich voor

Beste geëerde lezer,

Mijn naam is Nuri Akyol, mijn lichaam is 37 jaar oud en ik ben begin dit jaar begonnen als de nieuwe sociaal makelaar in Loosduinen.

Al sinds 2007 ben ik actief bij welzijn in Den Haag en heb verschillende functies bekleed. Wat mij zo aantrok in de functie van sociaal makelaar is de focus op het verminderen van eenzaamheid. Ik ben me ervan bewust geworden dat eenzaamheid van alle tijden is en dat het bij het leven hoort. Ik zelf had heel bewust de ervaring met eenzaamheidsgevoelens toen ik op kamers ging. Alles was nieuw voor me en ik kende nog niemand. Dit maakte dat ik mij behoorlijk eenzaam voelde op momenten. Niet veel later heb ik mensen leren kennen en vrienden gemaakt en de gevoelens van eenzaamheid trokken zich zodoende snel terug naar de achtergrond.



Ik was wel in staat om vrienden te maken gezien de omstandigheden waarin ik verkeerde. Ik was namelijk lichamelijk gezond, kon goed babbelen en de studie bood de juiste omstandigheden aan om nieuwe mensen te leren kennen. Maar dat is niet vanzelfsprekend voor iedereen. Zeker niet als je ouder wordt.

We voelen ons allemaal wel eens eenzaam en dat is heel natuurlijk. In die zin dat het een signaal is van het lichaam, zoals pijn dat bijvoorbeeld is. Het pijn signaal zegt dan dat er iets niet klopt en dat je in actie moet komen. En we weten allemaal dat als je te lang daarmee wacht de kans bestaat en die is vrij groot dat de pijn heftiger wordt. Zo werkt het ook met eenzaamheidsgevoelens die je ervaart. Het begint pas echt een probleem te worden wanneer je je langer dan een jaar sterk eenzaam voelt. Studies hebben bewezen dat chronische eenzaamheidsgevoelens niet alleen lichamelijke, maar ook tot geestelijke klachten kunnen leiden.

Vanuit mijn functie als sociaal makelaar maak ik me hard vanuit het hart om aan de ene kant eenzaamheid in Loosduinen te verminderen en aan de andere kant om het zoveel mogelijk in de kiem te smoren. Want zoals ze zeggen is voorkomen beter dan genezen.

Met warme groet,

Nuri Akyol

Begeleiden en Rijden in Loosduinen

Waarschijnlijk kent u Begeleiden en Rijden (BeR) al. BeR is een vrijwillige dienst is voor 60-plussers die geen gebruik meer kunnen maken van het openbaar vervoer. De vrijwillige chauffeurs rijdt u graag naar bijvoorbeeld ziekenhuis- of doktersafspraak, familiebezoek of kapper.



Voor BeR geldt een verplicht lidmaatschap van € 10,- per kalenderjaar en per woonadres. Het tarief binnen Loosduinen is € 5,- voor een retourtje met een wachttijd van maximaal 1 ½ uur en € 3,50 voor een enkele rit. Voor ritten buiten Loosduinen betaalt u een kilometervergoeding van € 0,40 per kilometer. Ook de eventuele parkeerkosten zijn voor uw eigen rekening. U betaalt rechtstreeks contant aan de chauffeur.

Maak uw ritafspraak alstublieft op tijd; het liefst twee dagen van tevoren. Zo hebben wij voldoende tijd om passende begeleiding en vervoer voor u te regelen.

Voor informatie en inschrijven belt u naar **070 2051863** van ma t/m do tussen 10.00 – 13.00 uur.

Vrijwilligers gezocht voor Begeleiden en Rijden

Voor dit project wordt er gezocht naar vrijwillig chauffeurs en vrijwilligers voor de helpdesk.

Globale taken van de helpdeskmedewerker

- Behandelen van telefonische aanvragen en zorg dragen voor een match tussen de aanvrager en een beschikbare chauffeur.
- Verwerken van gemaakte afspraken in de hiervoor bestemde (geautomatiseerde) afsprakenlijsten.
- Informeren van de coördinator over de voortgang van deze dienst en het rapporteren van probleemsituaties.

Profiel:

- Een klantvriendelijke opstelling en goede beheersing van de Nederlandse taal
- Communicatief en sociaal vaardig, ook in het samenwerken met collega's
- Flexibele houding.
- Tenminste 1 dagdeel per week beschikbaar van 10.00-13.00 uur van ma t/m do
- U hebt kennis van en ervaring met Excel en Outlook.
- Een motivatie om hulpbehoevende ouderen bij te staan en telefonisch te ondersteunen.
- Geheimhouding t.a.v. privacygevoelige informatie.

Globale taken van de chauffeur

- Het vervoeren en toezien op de veiligheid van ouderen.
- Het behulpzaam zijn van de oudere bij het in- en uitstappen
- Indien gewenst / noodzakelijk: het begeleiden van de oudere op de bestemming.

Profiel:

- In het bezit zijn van een autorijbewijs, een eigen auto en een inzittendenverzekering.
- Tenminste een vast dagdeel per week beschikbaar zijn.
- Een positieve en behulpzame houding en instelling.
- Communicatief en sociaal vaardig.
- Geen bezwaar tegen het aanvragen van een Verklaring Omtrent Gedrag

Heeft u interesse, neem dan contact op met: Andrea Cornets de Groot,
Coördinator Vrijwilligerspunt Loosduinen(Burenhulp, Begeleiden en Rijden, Bemiddeling Vrijwilligerswerk) Tel: 06 14103141 Email: a.cornetsdegroot@xtra.nl

Bezorgen van maaltijden



Vindt u het prettig om af en toe een maaltijd te laten bezorgen? Hieronder vindt u een aantal mogelijkheden op een rij:

Versmarkt Vreeburg uit Voorburg levert boodschappen- en maaltijdbezorging. Ze bezorgen bij voorkeur aan de deur, indien noodzakelijk (i.v.m. handicaps/dementie) maken zij een uitzondering en bezorgen binnenshuis en vragen de klant gepaste afstand te houden. www.versmarktvreeburg.nl /info@versmarktvreeburg.nl /070 320 42 52

Apetito, levert vriesverse maaltijden aan huis. Grote/kleine, vegetarische en halal porties. www.apetito.nl / 0800 023 29 75

Thuisgekookt: Het kan momenteel iets langer duren voordat er een thuiskok gevonden wordt maar alsnog kunnen mensen wel bestellingen plaatsen. Uit voorzorg wordt het tasje eten aan de deur gehangen. www.thuisgekookt.nl / 085-0608768.

De Maaltijd Express. Bestellen kan via e-mail of telefoon. Maaltijden worden op maandag, woensdag en vrijdag afgeleverd, voor 2 dagen tegelijk. bestel@demaaltijdexpress.nl / 06 51 81 23 12

Thuisbezorgd: Meerdere bezorgdiensten van warme maaltijden online. www.thuisbezorgd.nl

Tafeltje Dek je: Koelverse maaltijden aan huis geleverd, het bestellen van een proefbox is mogelijk. www.tafeltjedekjemaaltijd.nl

Uitgekookt: verse maaltijden aan huis bezorgd. www.uitgekookt.nl/maaltijdservice , tel. 085-0406065

Eten met gemak: maaltijdservice zonder abonnement, <https://shop.etenmetgemak.nl>

Haagse Ouderen Voor Elkaar/Telebakkie in Loosduinen

De vraag onder ouderen naar een maatje is de afgelopen tijd enorm toegenomen. Het betreft vaak alleenstaande ouderen met een beperkt netwerk en die het moeilijk vinden om er zelf op uit te gaan en contacten te maken. Het aantal vrijwilligers dat beschikbaar is, is niet toereikend. Andere bestaande maatjes projecten in Den Haag kampen eveneens met dezelfde tekorten.

Vlak voor de coronacrisis zijn we in Loosduinen begonnen met het project 'Haagse ouderen voor elkaar'. Veel ouderen zoeken een maatje om mee te wandelen, naar een museum te gaan of een kop koffie mee te drinken. Omdat het vaak om een zelfde soort vraag gaat kwam het Ouderenwerk op het idee om deze senioren bij elkaar te brengen. Tijdens 5 bijeenkomsten voor maximaal 6 ouderen worden de behoeften en wensen van de deelnemers in kaart gebracht. Diegene met vergelijkbare wensen en behoeften worden aan elkaar gekoppeld zodat ze elkaars maatje kunnen zijn. Bovendien worden bestaande activiteiten en/of projecten onder de aandacht gebracht. Dit project vangt zo meerdere vliegen in één klap: het vermindert de eenzaamheid, het bevordert de zelfredzaamheid en de deelnemers

kunnen van betekenis zijn voor elkaar. Na een succesvolle start moesten door corona helaas de bijeenkomsten op locatie stoppen. In oktober is men gestart met Telebakkie. Het gesprek wordt nu wekelijks met de zes deelnemers via smartphone of vaste telefoon gevoerd, ieder vanuit zijn eigen huis. Aan de hand van thema's worden er we leuke, opbeurende gesprekken gevoerd. Zo ontstaat er toch een band en zodra het weer kan, gaat men elkaar zeker weer ontmoeten.

Mocht u interesse hebben in ons project Haagse Ouderen Voor Elkaar en/of Telebakkie dan kunt u contact opnemen met het Servicepunt XL van Voor Welzijn 070-2052590

Stichting Senior & Student

Stichting Senior & Student is in mei 2014 in het leven geroepen om senioren te ondersteunen in het onafhankelijk en gelukkig ouder worden. Nu met corona is deze hulp belangrijker dan ooit. Senioren worden in contact gebracht met een veelzijdige, energieke en betrouwbare hulp: een student. De match wordt gemaakt op basis van persoonlijke overeenkomsten en gedeelde interesses. De senior krijgt persoonlijke hulp en gezelschap. De student draagt bij aan maatschappelijke innovatie en kan verschil maken in het leven van een ander. Kortom: Jong+Oud=Goud!

Binnen het project Jong+Oud=Goud ontvangen senioren 6 of 12 maanden lang bezoek van een student. Wanneer een huisbezoek niet mogelijk is, dan bespreekt men samen de mogelijkheden voor contact op afstand. De student biedt concrete hulp en gezelligheid. Ook helpt de student om de zelfredzaamheid en sociale netwerk te vergroten.

Senioren betalen een bijdrage van € 1,- per bezoekuur. Natuurlijk moeten in alle gevallen de coronabasisregels worden gevolgd.

Meer informatie: <https://stichtingseniorenstudent.nl/>