

#VOORSTVOORELKAAR

Deel jouw acties via #voorstvoorelkaar en #aandachtvoorelkaar

Helaas wachten we nog op versoepelingen. Het aantal besmette mensen neemt nog steeds toe en er liggen ook nog te veel mensen met corona in het ziekenhuis. Dat was de boodschap van Rutte en De Jonge vorige week. Blijf daarom aandacht hebben voor elkaar, online en offline. Biedt bijvoorbeeld hulp aan via www.kijkindekernen.nl en/of deel mooie initiatieven met de hashtag #voorstvoorelkaar en #aandachtvoorelkaar op sociale media. Alvast bedankt!

ALLE ZELFSTANDIGE OUDEREN KUNNEN BIJ MENS EN WELZIJN TERECHT VOOR GRATIS HULP EN ADVIES

Door Rudi Hofman

Voor zelfstandig wonende ouderen in de gemeente Voorst zijn er veel meer opties om kosteloos hulp en/of advies te krijgen dan dat velen beseffen. Judith Zietsma, consultant bij Mens en Welzijn Voorst, roept iedereen in deze doelgroep met een vraag of probleem op vrijblijvend contact met haar op te nemen.

Eén van de mogelijkheden die op zichzelf wonende ouderen hebben, is een huisbezoek aanvragen. Judith of een van de hiervoor opgeleide vrijwillige ouderenadviseurs (VOA's) komt dan - met inachtneming van de coronaregels - bij de aanvrager thuis om de vraag, wens en/of behoefte in kaart te brengen.

SIGNALEREN

"Hoe ouder je wordt hoe meer dingen er vaak gaan spelen. Sommige mensen hebben al concrete vragen zoals 'goh het lukt allemaal niet meer zo goed in het huishouden' of 'ik heb niet meer de fut om elke dag zelf te koken'. Sommigen hebben dit nog niet, maar het is altijd goed eens met iemand te praten over hoe het met je gaat. Wij kunnen daarbij ook bepaalde dingen signaleren waar de oudere nog niet aan gedacht had. Als iemand alleen woont, kan het bijvoorbeeld een goed idee zijn om personenalarmering te regelen", zegt Judith.

De vrijwillige huisbezoekservicé - bellen of beeldbellen met een VOA kan ook - heeft een preventief karakter. Mens en Welzijn wil mensen bijtijds over bepaalde zaken informeren en waar nodig de juiste hulp bieden of ze doorverwijzen naar bijvoorbeeld het Wmo-loket. "Bij de huisbezoeken is een veelgehoorde uitspraak: 'Er zijn veel meer mogelijkheden dan ik wist, ik ben blij dat ik nu goed geïnformeerd ben'."

VERJAARDAGSKAART

Met de aanvragen voor huisbezoeken loopt het in deze coronatijd geenszins storm. Judith: "Het team staat graag voor meer mensen klaar. We komen vooral veel bij de 70- en 75-plussers en hiervan worden er gelukkig steeds meer gevaccineerd. Wij benaderen mensen actief als ze 75, 80 of 85 worden. Dan sturen we ze in samenwerking met de gemeente een verjaardagskaart. In de tekst op de kaart feliciteren wij de jarige en wijzen we hem of haar op de mogelijkheid eventueel een huisbezoek aan te vragen."

Veel ouderen geven in de gesprekken aan behoefte te hebben aan meer sociale contacten en activiteiten. Volgens Judith is er op deze vlakken veel mogelijk. Denk bijvoorbeeld aan de 'Zilverlijn' en het 'Schrijfmaatje' van het Ouderenfonds. De eerste maakt het mogelijk op een vast dagdeel in de week een praatje met iemand te maken en bij de tweede word je aan iemand anders in Nederland gekoppeld



waarmee je brieven kunt uitwisselen.

Judith hoort ook veel positieve geluiden over de Compaan, die via Mens en Welzijn twee maanden gratis kan worden uitgeprobeerd. "Deze makkelijk te bedienen tablet is een handig middel om veel meer contactmomenten op een dag te hebben. Met één druk op de knop kun je met vaste contactpersonen veilig beeldbellen. Het is heel makkelijk om foto's en filmpjes met elkaar te delen of spelletjes te spelen, alleen of samen met iemand op afstand. Je kunt er ook mee naar de (kerk)radio luisteren en op vrijdagmiddag meedoen aan een landelijke bingo met echte prijzen."

ERVARINGSDESKUNDIGEN

Judith heeft op zoek van inwoners en professionals de Bezoekdienst na partnerverlies opgezet. "Het is zwaar om je partner te verliezen en in deze tijd is dat soms nog zwaarder doordat mensen een ander soort afscheid of uitvaart hebben meemaakt. Zowel mensen met een klein als met een groot netwerk krijgen vaak op enig moment behoefte met iemand te praten die hem of haar écht snapt en waarmee hij of zij een klik heeft. Wij hebben hiervoor vijf betrokken, getrainde vrijwilligers beschikbaar. Zij zijn ervaringsdeskundigen, kunnen hartstikke goed luisteren en zijn er ook echt voor de ander."

Onlangs begon Judith een nieuw initiatief: Bloemen na partnerverlies. Voor iedere inwoner van de gemeente die zijn/haar levensgezel is verloren, kan een bos bloemen worden aangevraagd via www.mensenwelzijn.nl/bloemen. De aanvrager kan de bloemen ophalen bij een bloemist in Twello of Klarenbeek en bij de weduwe/weduwenaar bezorgen.



BUURTPLUSBUS

Er komt, zo verkapt Judith, ook een mooi nieuw vervoersinitiatief aan: de Buurtplusbus. Bedoeling is dat vrijwilligers met een busje ouderen vervoeren tussen hun huis en een 'ontmoetingsplek' zoals Klein Twello, MFC Klarenbeek of De Benring in Voorst. In het busje is er al contact met de chauffeur en gastvrouw of -heer en op de plaats van bestemming volgen meer sociale contacten, is de achterliggende gedachte.

Ouderen kunnen voor meer informatie over de initiatieven en mogelijkheden van Mens en Welzijn Voorst contact opnemen met Judith Zietsma via j.zietsma@mensenwelzijn.nl of 06-19772295. Of kijk op www.mensenwelzijn.nl.

KIJK OP KIJKINDEKERNEN

Een kleine greep uit hetgeen er allemaal op het online dorpsplein voorbij komt in deze tijd. Ga naar www.kijkindekernen.nl om te reageren of om zelf iets te plaatsen. KijkindeKernen.nl blijft namelijk hét platform om nieuws, activiteiten en hulpvragen te delen.



COACH BIJ VERLIES EN ROUW

Heb je op dit moment te maken met rouw in je leven? Dan herken je wellicht dat...

- Je het lastig vind om mensen in je directe omgeving te belasten, omdat je ergens de overtuiging hebt dat je het zelf moet doen.
- Je worstelt in een poging om jezelf staande te houden in het dagelijks leven.
- Je niet kan functioneren op je werk, of gewoon echt niet de behoefte voelt om te werken.
- Je verstrikt bent geraakt in je emoties en het voelt alsof je de weg kwijt bent.

Op KijkindeKernen.nl lees je hoe een verlies- en rouwcoach jou kan helpen om jouw pijn te verzachten.

SPORT EN SPELACTIVITEITEN VOOR DE JEUGD

Op KijkindeKernen.nl passeren verschillende leuke activiteiten voor de jeugd de revue. Zo hebben de buurtsportcoaches van Voorst Actief 28 leskaarten ontwikkeld voor het basisonderwijs. Met deze leskaarten kunnen basisscholen en andere organisaties gemakkelijke Koningsspe(l)len vorm geven. Meer informatie daarover ook elders in deze krant. Daarnaast worden de 'Voorster Olympics' aangekondigd. Deze vinden plaats op maandag 3 mei en dinsdag 4 mei op het sportcomplex van SV CCW'16 in Wilp. Een dag later, op 5 mei, kunnen kinderen deelnemen aan een gratis hockeyclinic bij VHC Twello. Kijk op KijkindeKernen.nl hoe je je voor beide activiteiten op kunt geven.

Tot slot komt er op Hemelvaartsdag nog een leuke



activiteit naar de gemeente Voorst. Ook daarover lees je binnenkort meer op KijkindeKernen.nl. Hou het online dorpsplein dus in de gaten en deel ook eigen activiteiten.

MAATJESOPROEP: STA JIJ GRAAG MIDDEN IN HET LEVEN?

Ik ben een vrouw van 47 jaar en sinds een jaar woon ik samen met mijn man en twee tieners in Twello. Door Corona had ik geen gelegenheid om nieuwe mensen te ontmoeten en ook het jazzdansen heb ik helaas niet op kunnen pakken. Het lijkt mij daarom heel leuk om een vrouwelijke leeftijdsgenoot te leren kennen. Iemand met wie ik op basis van gelijkwaardigheid en vertrouwen, gezellige dingen kan ondernemen. Ik ben zeker in voor een goed gesprek

tijdens een kop koffie, een wandeling of samen winkelen. Wie weet bouwen wij zo aan een waardevolle vriendschap!

Voel jij je aangesproken? Meld je dan bij het Maatjesproject van Mens en Welzijn Voorst via Marijtte Bolt. Zij is de interim-coördinator van het Maatjesproject en te bereiken via maatjesproject@mensenwelzijn.nl of bel 06-44916600.

ZAMIWELPEN ZOEKEN EEN LEUKE LEID(ST)ER

Welpen zijn jongens en meiden van 7 - 11 jaar. Zij houden erg van buiten spelen, hutten in het bos, sport en spel, speurtochten, creatieve activiteiten binnen, kampvuurtje stoken, buiten komen en op kamp gaan. Zij zijn op zoek naar een leuke leid(st)er er bij. De welpen komen elke zaterdagmiddag van 14.00 - 16.00 uur bij elkaar aan de Stinzenlaan 80 in Twello. Leeftijd en ervaring is niet belangrijk, enthousiasme des te meer. Scouting Nederland heeft een uitgebreid opleidingsprogramma. Een VOG vind je vanzelfsprekend. Interesse? Mail gerust met zamiwelpen@gmail.com

KOOLRABI-IJSBERGSALADE MET KIP EN AARDAPPELEN (2 PERS.)

Schil zo'n 6 aardappelen. Kook ze in een bodempje water met een deksel op de pan in 20-25 minuten gaar. Schil 1 sinaasappel dik en vang het sap op. Snijd de sinaasappel vervolgens in blokjes. Was een halve limoen en snijd wat van het buitenste deel van de schil af. Snijd het schilletje in fijne reepjes. Pers de limoen verder uit. Maak een dressing van het limoensap, het opgevangen sinaasappelsap, 1 theelepel honing en 1 eetlepel olie.

Schil 2 koolrabi's dun en snijd ze in kleine blokjes of reepjes. Was een paar bladen ijsbergsla en snijd deze in repen. Was de muntblaadjes van 2 takjes munt en snijd ze in repen. Meng de groente met de dressing, de reepjes limoenschil en de munt.

Snijd 200 gram kippendijfilet in repen en bestrooi ze met wat Ras El Hanout (of paprikapoeder). Bak de kipreepjes in hete margarine in ca. 8 minuten gaar en bruin. Giet 75 ml water in de pan, roer het aanbaksel los en breng de jus aan de kook. Serveer de koolrabisalade met de kip en de aardappelen met jus. Eet smakelijk!

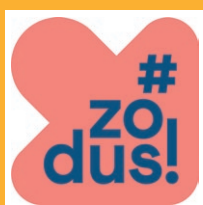


DEZE PAGINA'S ZIJN EEN INITIATIEF VAN:

de Gemeente Voorst, Mens en Welzijn Voorst, #Zodus en de VrijwilligersCentrale Voorst.



GEMEENTE VOORST
Contactpersoon:
Chris Frencken
c.frencken@voorst.nl



ZODUS
Contactpersoon:
Joris van Rest
joris@zodus.nu



MENS EN WELZIJN VOORST
Contactpersoon:
Guus Kroes
g.kroes@mensenwelzijn.nl



VRIJWILLIGERSCENTRALE VOORST
Contactpersonen:
Dorothy den Boer
d.denboer@mensenwelzijn.nl

Maak zelf ook gebruik van de functionaliteiten van KijkindeKernen en ondervind zelf hoe online verbindingen uiteindelijk tot offline ontmoetingen kunnen resulteren. Hoe meer mensen het KijkindeKernen gaan gebruiken, hoe krachtiger het platform wordt. 866 inwoners gingen u reeds voor door een account aan te maken en maandelijks bezoeken gemiddeld 2500 unieke bezoekers de site.



alleen samen krijgen we
corona onder controle

