



*Altijd in
de buurt*

Prestatieplan WelzijnsKompas 2020

***Verder op de
ingeslagen route***

Inhoud

Inleiding	Werken vanuit een visie, missie en de zeven pijlers	3
Hoofdstuk 1	De klanten	4
Hoofdstuk 2	Van kaders tot route	5
Hoofdstuk 3	De route nader toegelicht	8
Hoofdstuk 4	De route toegepast	12

Inleiding **ONZE DRIE KADERS**

Werken vanuit een visie, missie en de zeven pijlers

Gemeentelijke visie op WMO

Allereerst is er de gemeentelijke visie op de uitvoering van de WMO en de opdracht daarin aan WelzijnsKompas. Van daaruit richten we ons op de bewoners van Hillegom en Lisse boven de 23 jaar en daarnaast ook op jonge mantelzorgers. In de WMO staan participatie en zelfredzaamheid centraal. De ondersteuning van de gemeenten is er op gericht dat burgers zolang mogelijk in de eigen leefomgeving kunnen blijven. De ondersteuning bij zelfredzaamheid en participatie wordt zo dicht mogelijk bij de burger en zijn omgeving zelf georganiseerd. Bewoners van Hillegom en Lisse zijn zelfstandige individuen die de regie hebben over hun eigen leven en zoveel mogelijk meedoen op eigen kracht met behulp van hun sociale omgeving. We verwachten van bewoners dat ze voor zichzelf en voor elkaar zorgen, naar elkaar omzien en zich in willen zetten voor een ander. Voor mensen die (tijdelijk) ondersteuning nodig hebben om zelfstandig te kunnen blijven wonen, biedt de WMO een vangnet. Om ervoor te zorgen dat minder mensen gebruik hoeven te maken van dit vangnet of van andere dure voorzieningen, wordt het welzijnswerk ingezet voor preventie, signalering, tijdelijke individuele ondersteuning en waar mogelijk collectieve voorzieningen. Naast de directe vragen van bewoners, is het beleid van onze opdrachtgevers het vertrekpunt van ons handelen. Onze dienstverlening draagt in belangrijke mate bij aan de realisatie van de volgende gemeentelijke doelstellingen: informatie en advies, ontmoeting en participatie, ondersteuning en toerusting.

Onze missie

Daarnaast werken we vanuit onze missie: 'Wij werken aan een inclusieve samenleving waarin iedereen meetelt en waarin iedereen mee kan en mag doen naar vermogen. We ondersteunen bewoners die door hun persoonlijke situatie tijdelijk niet in staat zijn voor zichzelf te zorgen of aan het maatschappelijk verkeer deel te nemen. Ons doel is dat zij door de verleende ondersteuning met hun sociale netwerk verder kunnen.'

Waarom doen wij wat we doen? Wij geloven dat zingeving, wederkerigheid en leven in sociale verbondenheid bijdragen aan eenieders levensgeluk en welbevinden. Dit draagt bij aan zelf- en samenredzaamheid, dichtbij, nooit alleen, kwetsbaar en krachtig gelijkwaardig naast elkaar. Wij bouwen daarmee samen met bewoners aan een duurzame sociale infrastructuur. Dit komt tot uitdrukking in een breed palet aan diensten en interventies die bijdragen aan sociale ontwikkeling, sociaal burgerschap en een sociale samenleving. Vanuit onze kernwaarden werken we samen en met plezier aan resultaatgerichte verbindingen waarbij de eigen kracht centraal staat.

De pijlers van het nieuwe welzijnswerk

WelzijnsKompas hanteert sinds 2017 de 7 pijlers die staan voor het nieuwe welzijnswerk en waar inzet & activiteiten aan dienen te voldoen:

1. alléén samen met anderen
2. tijdelijk
3. preventief
4. ondersteunend
5. in de buurt
6. collectief
7. gericht op nieuwe doelgroepen

1

De klanten



Bram

Je kent 'm wel; hij zit zeker drie keer per week alleen aan een kopje koffie bij de Houwtuin op het terras. Niet altijd even verzorgd, zit hij daar een beetje voor zich uit te kijken. De grijze haren warrig en niet zo verzorgd, kleding net wat te strak. Je merkt dat hij graag contact wil maar jij hebt 't druk en loopt stevig door langs het terras op weg naar je volgende afspraak.



Janneke

Een vrouw waarbij je altijd denkt 'hoe redt ze 't?'. Soms in de speeltuin, waar haar kind heerlijk rustig in de schommel ligt. Maar meestal zie je haar gehaast rondlopen in de supermarkt, keurig in pak dus vast net terug van werken. Met datzelfde kind nu schreeuwend aan haar arm, best vreemd want hij moet zeker 15 jaar zijn. Ze negeert hem terwijl ze hem meetrekt, ziet er vermoeid uit, kijkt amper wat ze in haar mandje gooit en ze zoekt geen contact. Ze heeft 't al zwaar genoeg denk je terwijl je haar iets aangeeft van boven uit het rek.



Eva

Eva is nieuw in de buurt komen wonen, na haar scheiding moest ze weg uit haar huis in de stad. Werk heeft ze niet, dat zal ze binnenkort ook moeten gaan doen. Ze kent nog niet veel mensen en dat gaat ook niet zo makkelijk want ze heeft 't niet zo ruim en dat beperkt haar aardig in de dingen die ze doet. En dat terwijl ze juist nu zo goed een stel vriendinnen zou kunnen gebruiken. Ze is naar de dokter geweest met hoofdpijn en voelt zich de laatste week erg vermoeid; misschien vandaag of morgen maar weer eens bellen. Pfff weer een avond alleen, wat zal ik gaan koken?



Bert

Bert werkt als persoonlijk begeleider bij de Opstart. Hij helpt mensen om weer op zichzelf te gaan wonen na lange tijd van therapie. Natuurlijk weet hij waar zijn cliënten zoal tegenaan lopen en waar ze hulp nodig hebben en hij organiseert daarover dan ook regelmatig cursussen voor ze. Maar toch levert het niet op wat hij wil. Het blijft bij praten over ipv doen en het is altijd dezelfde groep waar ze mee zitten... En het zou zijn cliënten juist zo goed doen om eens anderen te ontmoeten of samen wat leuks te doen! Sterker nog: ze vragen daar ook zelf steeds om. Maar ja, al die vooroordelen over mensen die anders zijn... dat frustrereert Bert wel enorm.



Willem

Willem is al 30 jaar keukenmonteur, zijn werk is zijn passie, zijn alles. Hij staat altijd klaar voor de mensen in zijn omgeving. Zeker nu hij het wat rustiger aan moet doen in het werk. Zo heeft hij vorige week de buurvrouw geholpen toen haar stroom steeds uitviel. Gespannen belde ze bij hem aan of hij kon helpen. Tuurlijk! Samen met haar heeft hij gekeken waar de oorzaak zat, die stomme buitenlamp was volgelopen met water. Toen die uitstond ging het weer goed, en blij dat ze was! Willem vond het leuk haar uit te leggen hoe hiermee om te gaan en zij weet nu wat ze de volgende keer kan doen. Eigenlijk ook wel jammer dat ze hem nu weer minder nodig heeft...

2

Van kaders tot route

Van deelnemer naar ontwikkeling door doen

Bij de meeste activiteiten ligt voor klanten de nadruk nog sterk op meedoen als deelnemer. In 2018 is hierin een verandering in gang gezet die in 2019 verder wordt doorgevoerd: steeds meer ligt de nadruk op ontwikkeling. Willen we de verandering en dus de doelgroep verder versterken dan werkt het ontwikkelen van mensen het beste. Met de juiste tools kan men zich –al dan niet met hulp van de omgeving- in de toekomst beter kan redden. Mede daarom is in 2018 gekozen voor de Piëzo methodiek die tot uiting komt in SamenLerenDoen. Aanvankelijk kleinschalig gestart in Plein28, om vervolgens verder uit te breiden om dicht bij de mensen activiteiten te bieden. In dit plan voor 2020 gaan we nog een stap verder: het denken in fasen breed doorvoeren, voor zowel organisaties als vrijwilligers. Allereerst omdat niemand ooit zou moeten stoppen met leren, maar vooral omdat het structuur biedt: inzicht over wat men heeft bereikt motiveert deelnemers, inzicht in wat we doen en met welk effect helpt bij het focussen van de inzet en het aangaan van nieuwe samenwerkingsverbanden.

Meedoen

Nog meer leggen we de focus op waar WelzijnsKompas het meest aan bijdraagt: meedoen. In welke mate doe je mee? In welke mate wil en kun je meedoen en wat heb je nodig om mee te kunnen (blijven) doen?

Ontwikkeling in fasen

Om dit tastbaarder te maken voor zowel deelnemers als stakeholders is meten en monitoring onmisbaar. In dit kader gaan we werken met een route van fasen. De fasen sluiten op elkaar aan en inwoners kunnen in iedere fase instromen en ook weer door- of uitstromen. De fasen lopen van 1, waarbij iemand net start en keuzes gaat maken, tot en met 4, waarbij iemand helemaal mee kan doen (evt. met hulp van de sociale basis). Iedereen groeit hierbinnen tot zijn of haar eigen niveau en in geval van achteruitgang wordt iemand zo veel mogelijk gestimuleerd en geactiveerd in het meedoen om verdere achteruitgang waar mogelijk te vertragen.

Ontwikkeling door tools

In iedere fase gelden logischerwijs andere behoeftes waarop wordt aangesloten in de interventies: WelzijnsKompas biedt een bewoner – klant, mantelzorger en/of vrijwilliger – de ondersteuning & plek die hij of zij in een bepaalde fase nodig heeft.

Terwijl een bewoner de route doorloopt verzamelt hij of zij onderweg bruikbare 'tools': bijvoorbeeld een sociaal netwerk, basisvaardigheden, taal- en rekenvaardigheden, vertrouwen, structuur en een daginvulling. Op de route raakt de rugzak met negatieve bagage steeds leger terwijl de toolkit verder wordt gevuld.

Door professionals

De tools worden aangereikt door (of in samenwerking met) onze professionele medewerkers die ieder vanuit hun eigen expertise een bijdrage leveren aan het totale palet van de inzet van WelzijnsKompas qua tools & activiteiten. Inzet is dus altijd vanuit een team waardoor kennis effectief en flexibel kan worden ingezet.

De expertises die we zelf in ons team hebben zijn:

- vraagverheldering
- klant- & mantelzorgadvies
- buurtaanpak
- vrijwilligersbeleid
- vrijwillige inzet

Daarnaast werken we vanuit deze en andere expertises ook samen met organisaties in het welzijn en het sociaal domein én daarbuiten.

Metten effect (personen)

Zien wat je inmiddels hebt bereikt is een belangrijke motivator in verandering. Daarnaast zorgt meten ervoor dat we continue kunnen monitoren of we inzetten op de juiste zaken en of daarbij het gewenste effect wordt bereikt. In dit kader vult iedereen die binnenkomt een vragenlijst in met betrekking tot de mate van meedoen en deze zelfde meting wordt vervolgens steeds herhaald na 6 maanden. Op die manier wordt bijgehouden hoeveel mensen zich in iedere fase bevinden en in hoeverre men doorgroeit naar volgende fases, in een bepaalde fase blijft of zelfs teruggaat naar een eerdere fase. Daarnaast kan worden onderzocht of de interventies zich richten op die fasen waar de meeste behoefte bestaat en of de interventies er voldoende toe bijdragen dat men zich verder ontwikkelt. Uitgaande van de resultaten kan eenvoudig worden bijgestuurd; zowel op persoons- als op activiteitsniveau.

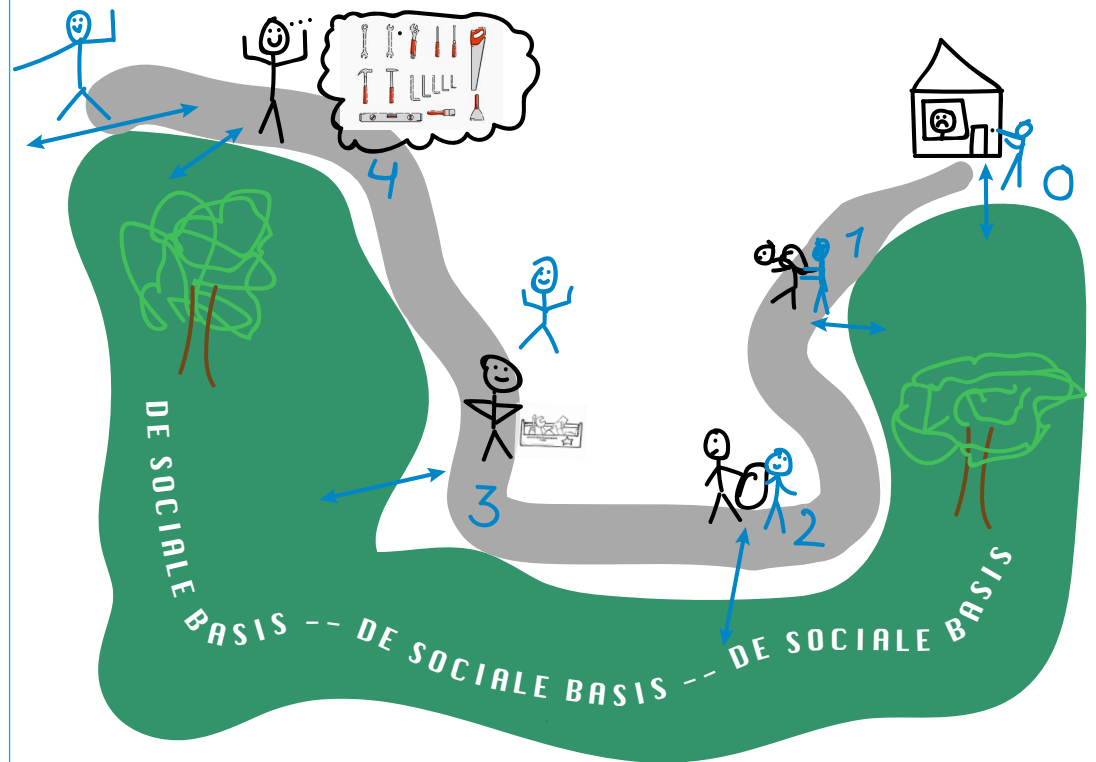
Ontwikkelen en ondersteunen van de sociale basis

Om mee te kunnen doen, is een inclusieve samenleving nodig. Organisaties & mensen waarbij je jezelf kunt zijn, waar je mag groeien, je talenten tot recht kunt laten komen of die ontspanning bieden. Dit noemen we de sociale basis. Wij dragen bij aan het versterken van de sociale basis: door mensen zich verder te laten ontwikkelen op plekken die 'groeivriendelijk' zijn en door organisaties tools aan te reiken om die 'groeivriendelijke' omgeving te worden. Ook hier zijn interventies aan gekoppeld en meetbare effecten.

Metten effect (organisaties)

In het kader van ontwikkeling en ondersteuning van de sociale basis wordt ook aan iedere organisatie aan het begin van de route en na een half jaar vijf stellingen voorgelegd waarbij zij de ondersteuning en hun behoefte 'scoren'. Dit geeft iedereen inzicht in de te bieden ondersteuning en inzicht in het effect van de geboden ondersteuning.

De route schematisch weergegeven



3

De route nader toegelicht

FASE 0



Je rugzak zit vol bagage die je volledig in beslag neemt. Je mist tools en contacten om uit het bekende kringetje te komen. Voor hulp wend je je tot bekenden die vaak in hetzelfde schuitje zitten. Of je een vraag hebt is niet duidelijk, je vraagt in ieder geval niet om ondersteuning en blijft in je situatie hangen.



Meting

Je scoort laag (<5) op meedoen (positieve gezondheid) en dit heeft een negatief effect op kwaliteit van leven, zingeving, mentaal welbevinden, lichaamsfuncties en dagelijks functioneren.

Interventies WelzijnsKompas in de buurt

Alle interventies zijn gericht op het bereiken en ophalen van deze inwoners en het bewust maken dat ondersteuning mogelijk is. We ontmoeten de mensen thuis (bijv. tijdens een welzijnsbezoek, bij de huisarts i.h.k.v. Welzijn op Recept of door bezoekmannen en –vrouwen die deelnemers thuis ophalen) of tijdens Even Buurten & buurtscans, aan de tafel van WelzijnsKompas in de bibliotheek of in Plein28.

FASE 1



Je hebt iemand gevonden om samen op te lopen. Je rugzak zit nog steeds vol maar je kunt bagage delen waardoor hij lichter voelt. Je hebt het besluit genomen om iets aan je situatie te willen veranderen. Wat daar precies voor nodig is, weet je nog niet. Soms is er in overleg met jou vast een dienst ingeschakeld waardoor je redzaamheid al iets is vergroot.



Meting

Je scoort matig (5) op meedoen (positieve gezondheid) en dit heeft een negatief effect op kwaliteit van leven, zingeving, mentaal welbevinden, lichaamsfuncties en functioneren. Meedoen in deze fase heeft een licht positief effect op zingeving en dagelijks functioneren.

Interventies WelzijnsKompas

Doel van de interventies is dat de deelnemer besluit tot een of meer actie(s) en daardoor redzamer wordt, al dan niet met hulp van de sociale basis. We spreken mensen o.a. tijdens een klant- en mantelzorgadviesgesprek, Welzijn op Recept (samen met huisartsen & POH's), netwerkcoaching, bij een Piëzo-activiteit in Plein28. Inwoners worden ondersteund door deze interventies en ook door activiteiten als thuisadministratie, de contactmaatjes, de mededeelnemers in Piëzo/Plein28, de Klussendienst, de boodschappendienst, maaltijdbezorging (samen met Home Culinaire Service), vervoersvrijwilligers en het dagprogramma senioren (samen met Hozo).

FASE 2



Je rugzak met bagage begint leger te raken. Nieuwe tools nemen de plek in van ballast. Je weet nu wat je nodig hebt om gemotiveerd te raken. Je zet je tools in op een veilige groeiplek of in je eigen omgeving. Je leert door te doen en je sociale netwerk wordt hierdoor groter.



Meting

Je scoort voldoende (6) op meedoen (positieve gezondheid) en meedoen in deze fase heeft een licht positief effect op zingeving, kwaliteit van leven, mentaal welbevinden, lichaamsfuncties en dagelijks functioneren.

Interventies WelzijnsKompas

Doel van de interventies is dat deelnemers weten wat hen motiveert en ze ontwikkelen zich door educatie en door actief te 'doen'. Vanaf deze fase start ook de wederkerigheid waarbij men weer andere deelnemers (in een andere fase) kan ophalen en/of ondersteunen. Dit heeft naar beide deelnemers voordeel. We spreken deelnemers tijdens o.m. een netwerkcoaching, een gesprek in het kader van WoR, een activiteit binnen Piëzo/SamenLerenDoen in Plein28 en een klant- of mantelzorgadviesgesprek. Ook worden deelnemers ondersteund door collectieve interventies zoals een cursus Positief Leven (samen met GGZ Rivierduinen), thuisadministratie+, contactvrijwilligers+, computerworkshops (samen met Seniorweb & Jongerenwerk), Buurtbakkie (samen met speeltuin De Bijenkorf), Over de Kook (samen met Raamwerk), Repair café, de Buurtcirkel (met GGZ Rivierduinen), informatie bijeenkomsten (o.a. samen met Nederlandse Vereniging voor Autisme en Stichting Werk & Mantelzorg), ontmoetingsgroepen & VoorleesExpress (samen met Bibliotheek Zuid-Kennemerland).

FASE 3



Je (nieuwe) tools en contacten geven je vertrouwen om door te groeien en uitdagingen aan te gaan. Je hebt een zinvolle daginvulling en interesse buiten je directe omgeving. Je mentale en fysieke welbevinden nemen toe.



Meting

Je scoort redelijk tot goed (7-8) op meedoen (positieve gezondheid) en meedoen in deze fase heeft een positief effect op zingeving, kwaliteit van leven en mentaal welbevinden; licht positief effect op lichaamsfuncties en dagelijks functioneren.

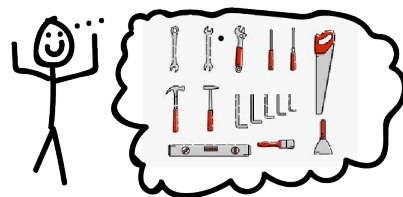
Interventies WelzijnKompas

Doel van de interventies is dat deelnemers door het geleerde op diverse veilige plaatsen in de praktijk te brengen (Samen Leren Doen) steeds sterker & redzamer worden en verder doorgroeien uitgaande van de eigen talenten.

We spreken de individuele deelnemers in het kader van de Piëzo/SamenLerenDoen-activiteiten. Daarnaast tijdens de collectieve interventies zoals thuisadministratie+, contactmaatjes+, Plein28,

computerworkshops (samen met Seniorweb & Jongerenwerk), Over de Kook (samen met Raamwerk), Repaircafé +, ontmoetingsgroepen, buurtinitiatieven, wandelgroep (o.a. samen met Sportsupport), zwemmaatjes (samen met Sportfondsen & Activite), dagprogramma senioren (samen met Hozo), informatie bijeenkomsten (o.a. samen met Nederlandse Vereniging voor Autisme en Stichting Werk & Mantelzorg) en Voorleesexpress (samen met Bibliotheek Zuid-Kennemerland).

FASE 4



Je beschikt over kennis & vaardigheden die je wil delen met anderen. Je zet je in voor anderen en bent zeer geïnteresseerd in je omgeving. Je bent actief, participeert in buurtinitiatieven en stimuleert omzien naar elkaar.



Meting

Je scoort goed of hoger (>8) op meedoen (positieve gezondheid) en meedoen in deze fase heeft een positief effect op zingeving, kwaliteit van leven, mentaal welbevinden, lichaamsfuncties en dagelijks functioneren.

Interventies WelzijnsKompas

Doel van de interventies is meesterschap verkrijgen en/of delen in de ontwikkelde talenten & vaardigheden.

We ontmoeten de deelnemers in meesterschap bij Piëzo/SamenLerenDoen-activiteiten en bij Welzijn op Recept, netwerkcoaching, contactmaatjes+ en thuisadministratie+, computerworkshops (samen met Seniorweb & Jongerenwerk), Over de Kook (samen met Raamwerk), Repair Café+ (samen met Kringloop en/of gemeente), buurtinitiatieven, wandelgroep (o.a. samen met Sportsupport), zwemmaatjes (samen met Sportfondsen & Activite), VoorleesExpress (samen met Bibliotheek Zuid-Kennemerland) en in Plein28.

ORGANISATIES

Organisaties die zich met behulp van vrijwilligers inzetten voor sport, cultuur, educatie, zingeving en ontspanning, zijn essentieel voor een sterke sociale basis. Deze organisaties zorgen voor een veilige plek waar mensen kunnen meedoen, als deelnemer of als groei- of supervrijwilliger. WelzijnsKompas draagt bij aan het versterken van de sociale basis door deze vrijwilligersorganisaties te ondersteunen: bijvoorbeeld in het begeleiden van nieuwe vrijwilligers, werken volgens vrijwilligersbeleid, verzekeringen en regelgeving.

Zodra een organisatie in onze route instroomt, gaan we vraagverhelderend in gesprek en leggen we de organisatie vijf stellingen voor waar ze middels een score op antwoorden.

De stellingen

1. Beleid: onze organisatie heeft een helder beleid om vrijwilligers te vinden en binden.
2. Menskracht: onze organisatie heeft voldoende vrijwilligers voor haar kerntaken.
3. Signaleren: onze organisatie weet signalen van niet-meedoen te herkennen (bv eenzaamheid, uitsluiting of armoede).
4. Informatie: onze organisatie is goed geïnformeerd als het gaat om (financiële) regelingen en wat andere organisaties te bieden hebben.
5. Groeiplek: onze organisatie biedt mogelijkheden voor mensen om zich te ontwikkelen in hun eigen tempo.

Op basis van de score gaan we met een vraag of behoefte aan de slag met de organisatie en leggen na een half jaar nogmaals de stellingen voor. Op basis van de verschillen stemmen we onze inzet qua focus of intensiteit nog meer af op de behoefte bij de organisaties.

FOCUS IN 2020

Naast het inzetten op de hiervoor genoemde en vergelijkbare interventies en de bestaande inzet in het Lokaal Loket Lisse en de Sociale Teams van Hillegom en Lisse, ligt in 2020 de nadruk op:

- Het realiseren van nieuwe samenwerkingsverbanden met organisaties, zowel in en rond het sociaal domein als met ondernemers
- Het samen met bestaande & nieuwe partners ontwikkelen van nieuwe interventies in met name de laatste fases
- Het evalueren van de nieuwe meting in het vierde kwartaal, om te komen tot een bijstelling

MAATSCHAPPELIJKE EFFECTEN

De beschreven route is in lijn met initiatieven door het hele land en sluit aan op de methodiek van Piëzo, waarvan het effect bewezen is. In 2019 trekt WelzijnsKompas samen met de gemeente Hillegom en Lisse op in het onderzoeken hoe de (maatschappelijke) effecten van de inzet inzichtelijk gemaakt kunnen worden. Dit gebeurt onder meer door middel van de werkateliers van Movisie (kwaliteitskompas) en het huidige project rond de Monitor Sociaal Domein. Voor het begin van 2020 worden concrete afspraken met de gemeente gemaakt inzake de meting van de beoogde effecten.

4

De route toegepast



Kent u onze klanten nog? Hoe werkt deze route voor hen?

Allereerst Bram. Onze buurtwerker heeft hem gesignaleerd en een gesprek met hem aangeknoopt. Daarin hoorde ze dat hij sinds enige jaren alleen is, zijn kinderen wonen in het buitenland en hij kan best een steuntje in de rug gebruiken op het gebied van contacten en dagstructuur. Ze heeft hem warm overgedragen aan de collega van welzijnsadvies die met Bram is gaan onderzoeken wat hem zou helpen. Het Dagprogramma Senioren sprak Bram enorm aan; gezelligheid met anderen, samen met enige begeleiding activiteiten doen, regelmatig wat bewegen en ook samen lunchen, ideaal! Verder wandelt hij graag, maar alleen is dat niet leuk. Daarom is de wandelgroep een leuke optie vindt Bram: wandelen en ook wat kunnen praten tijdens maar vooral na de wandeling. Hij heeft hier al een paar leuke contacten opgedaan met wie hij af en toe ook in een klein clubje loopt. En tot slot helpt de Eerste Hulp Bij Tablet & Smartphone hem in het vergemakkelijken van het contact met de kinderen. Daarbij leert een broekie van de middelbare school hem hoe hij kan bellen, foto's kan zien en terug kan sturen, dat maakt het contact een stuk gemakkelijker. Zijn kinderen moeten hard lachen nu pa steeds allerlei emoji's gebruikt!



Dan Janneke; die door medewerkers werd aangesproken terwijl ze heerlijk op een bankje in de speeltuin zat terwijl haar zoon in de schommel lag. Eigenlijk precies de goede timing, want nu kon ze ook echt rustig praten. De medewerker heeft haar direct voorgesteld aan haar collega die alles weet van mantelzorg. Wist zij veel dat het ook mantelzorg heet als je voor je zoon met autisme zorgt... Wat prettig om de zware zorg eens te kunnen delen. Janneke moest inmiddels weer door naar de supermarkt en dus hebben ze een volgend gesprek gepland om nog verder door te praten over mogelijke ondersteuning. Daarin kwam aan de orde dat er, i.s.m. de Nederlandse Vereniging voor Autisme, informatiebijeenkomsten zijn voor mantelzorgers van mensen met autisme. Daar hoorde ze hoe ze beter gebruik kan maken van regelingen en hoe anderen omgaan met onbegrip. Pijnlijk herkenbaar en het leverde haar nieuwe contacten op. Met hen heeft ze nu een appgroep en als er nood aan de man is, helpen ze elkaar. Ze wilde graag weer sporten met vriendinnen en zelfs daar had de mantelzorgadviseur iets voor: respijtzorg voor haar zoon zodat zij weer aan zichzelf toe kan komen. En wat ook echt steunt is dat ze na de workshop voor werkende mantelzorgers het gesprek durft aan te gaan op het werk. Inmiddels heeft dit tot meer flexibiliteit geleid in het werk, ze durft het ook met de collega's te bespreken als haar zoon weer eens eerder naar huis komt omdat hij onhoudbaar was in de groep. En... haar werkgever wil nu zelfs een mantelzorgvriendelijke werkgever worden!



Eva werd door haar huisarts doorgestuurd met een recept voor Welzijn op Recept. Gewapend met dit recept maakte ze de afspraak. Een coach van Welzijn op recept ging eerst eens rustig met haar onderzoeken waar ze energie van krijgt. Daarbij kwam haar voorliefde voor lekker koken aan de orde. Het sprak haast voor zich dat het haar goed zou doen om als vrijwilliger te koken voor anderen. Inmiddels kookt ze alweer een paar maanden een avond in de week bij Over de Kook, waarbij ze niet alleen kookt maar ook mensen leert om daarbij te helpen. Samen maken ze er een gezellige boel van: plan maken, inkopen doen, voorbereiden, koken en natuurlijk ook samen eten. Eén van de deelnemers is haar vaste kookmaatje, die zoekt altijd naar leuke recepten en haalt overal de gratis krantjes bij de supers op. Blijkbaar bevalt haar kookstijl want de mannengroep 'mannen!' heeft er ook al lucht van gekregen. Ze hebben haar gevraagd of ze hen ook eens een paar eenvoudige recepten kan leren. Hartstikke leuk natuurlijk, ze had nooit gedacht dat niet iedereen kon koken. Maar koken is niet het

enige wat ze nu doet; in Plein28, waar Over de Kook plaatsvindt, ontdekten ze ook de vrouwengroep. Vorige week is ze mee gaan dansen en dat beviel haar goed. Volgende week weer!



Bert is via de klankbordgroep Wonen Zorg en Welzijn in contact gekomen met WelzijnsKompas. Bij het thema 'verwarde personen' gaf hij aan wat hem dwarszat. Dat was herkenbaar en vooral onwenselijk vond iedereen; WelzijnsKompas zou wel mogelijkheden hierin kunnen bieden. Nou dat hoefde je hem geen twee keer te zeggen, dus na afloop heeft hij direct een extra afspraak gemaakt. In Plein28 hebben ze vervolgens de mogelijkheden onderzocht en sinds een paar weken is er nu een buurtcirkel die samenkomt in Plein28. De buurtcirkel is niet alleen gericht op zijn cliënten, iedereen is welkom. Hij heeft de kennis van hun problematieken en achtergronden en in Plein28 hebben de mensen een warme introductie bij allerlei ontwikkelmogelijkheden. Dat maakt het voor hen makkelijker om de stap te zetten om eraan deel te nemen en zich te ontwikkelen in hun talenten. Bij de activiteiten werken ze ondertussen ook aan hun contacten in de buurt zodat ze echt een plek creëren. Yes, eindelijk heeft Bert de opstap die hij zocht!



Willem tenslotte, las in de krant over het Repair Café en dat ze het aan het uitbouwen waren naar een Repair Café waar samen leren voorop staat. Daarvoor waren natuurlijk vrijwilligers nodig; mensen die het leuk vonden om bezoekers te leren om zelf iets te repareren. Dat was een mooie want zo hoeft Willem het niet zelf te doen. Zijn lijf wordt dus ontzien en hij draagt zijn kennis over, prima zo! Hij helpt mensen verder en als zij het kunnen, zijn er wel weer anderen die van hem willen leren. Over een maand of twee gaat een nieuwe activiteit van start. Samen met de coördinator van Plein28 heeft hij het plan uitgewerkt voor Zelfstandig klussen in en rond het huis. Daarin gaat hij deelnemers uitleggen hoe ze bijvoorbeeld iets recht op kunnen hangen, een lamp kunnen ophangen incl. aansluiting op de stroom, zelf een kraanleertje kunnen vervangen en ga zo maar door. En daarna natuurlijk vooral ook oefenen. Zodat ze niet meer voor alles afhankelijk zijn van anderen. Er zijn al vijf aanmeldingen, spannend hoor!