

SOSJAAL EN SÛN

Samen praten over wat u belangrijk vindt in het leven

Gezond ouder worden gaat niet alleen over lichamelijke gezondheid. Het betekent ook dat u tevreden bent over de dingen die belangrijk voor u zijn. Het kan fijn zijn om daar eens met een ander over te praten. Daarom gaan vrijwilligers in de gemeente Súdwest-Fryslân vanuit het project Sosjaal en Sûn op bezoek bij oudere inwoners.

Sociaal en gezond zijn is voor iedereen belangrijk, en zeker ook voor ouderen. Toch kan een gevorderde leeftijd zo zijn uitdagingen hebben. "Veel ouderen moeten omgaan met verlies of lopen tegen fysieke beperkingen aan", zo zegt Janny Zondervan (66), vrijwilliger bij Stichting Sociaal Collectief. "Anderen zijn mantelzorger voor hun partner of ervaren gevoelens van eenzaamheid. Wat iemand ook meemaakt, het is fijn om er even met een ander over te kunnen praten."

Horen hoe het gaat

Vandaar het project Sosjaal en Sûn. Dit is een project binnen het programma Gezond Ouder Worden en een initiatief van Sociaal Collectief, in samenwerking met gemeente Súdwest-Fryslân. Vrijwilligers gaan op bezoek bij ouderen die zelfstandig wonen. Iedereen van 75 jaar of ouder in de regio Wommels, Witmarsum, Bolsward, Makkum en binnenkort ook Sneek krijgt hiervoor persoonlijk per brief een uitnodiging. "Het idee van zo'n bezoek is om te horen hoe het gaat", legt Janny Zondervan uit. "Als vrijwilliger fungeren we als luisterend oor. Dat doet vaak al heel goed. Met deze gesprekken stimuleren we de bewustwording van ouderen. Wat of wie is voor hen belangrijk? Waar beleven zij plezier aan? Wat gaat goed en wat kan beter? De vrijwilliger kijkt dan samen met de oudere wat hij of zij zelf kan doen om het beter te krijgen. Zo kunnen oudere inwoners binnen hun mogelijkheden bijdragen aan hun eigen 'Sosjaal en Sûn' zijn."

Je verhaal kwijt kunnen

Veel ouderen vinden het fijn om hun verhaal kwijt te kunnen, ervaart Janny. "Vaak komen er verrassende en boeiende gesprekken los waarin mensen open vertellen wat ze



"Deze gesprekken stimuleren de bewustwording van ouderen. Hoe waarderen zij hun leven?"

bezighoudt." Sommigen zijn tevreden over hoe het gaat, terwijl anderen dingen graag anders zouden zien. "Sommige mensen merken bijvoorbeeld dat ze het sinds het overlijden van hun partner lastig vinden om alleen te zijn. Alleen al het denken van zo'n gevoel kan een opluchting zijn. Als vrijwilligers zijn wij geen professionele zorgverleners, maar we kunnen luisteren en meedenken. Misschien zijn er wel personen in hun omgeving met wie ze samen iets kunnen ondernemen, zoals fietsen of wandelen. Soms zeggen mensen dan: 'O ja, ik sjoch dy en dy wolris kuijerjen'. Goede ideeën zijn soms dichtbij te vinden. Ook

kunnen we eventueel doorverwijzen naar organisaties of voorzieningen."

Herkenning en verbinding

Een ander initiatief binnen gemeente Súdwest-Fryslân zijn de UPI-themagesprekken. In kleine groepjes praten ouderen met elkaar over thema's als familie, vriendschap, toekomst, spijt en afscheid. "Dat zijn geen zware gesprekken hoor", vertelt Janny, die vrijwillig gespreksleider is. "Het is juist ontspannen. Iedereen kan iets vertellen en we luisteren naar elkaar. Zulke gesprekken zorgen vaak voor herkenning, en daarmee verbinding. Pasgeleden vertelde een meneer in de groep hoe hij na het overlijden van zijn vrouw had geleerd om eten te koken. De andere deelnemers juichten spontaan. De emotionele steun die je uit zo'n groep haalt, is onbetaalbaar. Iemand zei laatst: 'Wat wie dit moai, kin it nochris?'"

Als vrijwilliger haalt Janny zelf ook veel energie uit haar werk. "Zowel de huisbezoeken als de themagesprekken vind ik prachtig om te doen. Een goed gesprek is verrijkend. Ik hoop dat de ouderen in onze gemeente ingaan op de uitnodiging voor een huisbezoek of aansluiten bij een UPI-gesprek. En dat ze zich gehoord voelen!"

UP! Gesprekken

Soms loop je in je eentje na te denken over van alles en nog wat. Dan kan het fijn zijn om daar eens met leeftijdsgenoten over te praten. Dat kan bij de UP! themagesprekken van Stichting Sociaal Collectief.

Tijdens deze gesprekken hebben we het over onderwerpen waar je mee rond kunt lopen als je ouder wordt, zoals eenzaamheid, familie en spijt. Het zijn geen 'zware gesprekken'; we hebben het er gewoon eens over. Kom gerust langs. De koffie staat klaar. U bent van harte welkom bij het UP! gesprek op:

**24 april 2023
UPI GESPREK IN
WITMARSUM**
Locatie: de Hoekstien,
Van Aylvaweg 37
Tijd: 10.00 - 11.30 uur

**6 en 13 april 2023
UPI GESPREK IN
BOLSWARD**
Locatie: nog onbekend
Tijd: 14.00 - 15.30 uur

Aanmelden
Graag van tevoren aanmelden bij Margriet Groenveld van Stichting Sociaal Collectief.
Telefoonnummer: 06 - 11 77 79 30
Mail: m.groenveld@socofw.nl

Meer weten?

Wilt u meer weten? Kijk dan op: stichtingsociaalcollectief.nl/sosjaal-en-sun.
Of neem contact op met: Gerda Muller
Telefoonnummer: 06 - 25 71 71 56, of Magriet Groenveld
Telefoonnummer: 06 - 11 77 79 30.



ACTIVITEITEN VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE SÚDWEST-FRYSLÂN

Wat gaat u doen vandaag?



Dag!enDoen! helpt u op weg

Voor ouderen in onze gemeente die er best wel eens vaker uit willen, maar die niet weten wat er allemaal wordt georganiseerd is er Dag!enDoen!. Door een app te installeren op uw telefoon of tablet kunt u in één oogopslag zien wat er bij u in de buurt is te doen. Heeft u hier hulp bij nodig? Dat kan. De vrijwilligers van Dag!enDoen! helpen u graag. Ook kunt u hulp krijgen bij vervoer of iemand die een eerste keer met u mee gaat.

Mevrouw De Vries over Dag!enDoen!: "Ik wilde al langer eens wat meer ondernemen, want ik zat heel veel thuis en de dagen duurden lang. Maar ik had geen idee waar ik aan deel kon nemen. Als ik in een krantje zag staan dat er iets leuks was, vergat ik mij aan te melden en tegen de tijd dat de activiteit werd gehouden was ik dat al lang weer vergeten. Maar nu kijk ik iedere morgen even op de activiteitenagenda via Dag!enDoen!. Ik zie dan precies waar ik die dag naar toe kan gaan en ik druk op de knop om mij aan te melden en dan ga ik er naar toe. Zo handig. Ik kom nu veel andere mensen tegen, drink samen koffie of ga wandelen. Mijn dagen duren niet meer zo lang. Voor mij is Dag!enDoen! een uitkomst."

Graag meer weten of hulp nodig?

Bent u geïnteresseerd in de activiteiten die er voor ouderen in onze gemeente worden georganiseerd? Of wilt u graag hulp bij het aanmelden? Neem dan gerust contact op: Telefoonnummer: 06 - 25 71 71 01 of 06 - 13 32 43 55.
Mail: dagendoen@socofw.nl
Meer informatie is te vinden op: www.dagendoen-sudwestfryslan.nl

Altijd een Stipepunt bij jou in de buurt!

Bij de Stipepunten in onze gemeente kunt u terecht voor vragen over mantelzorg, papierhulp en vrijwilligerswerk. Elke week zit er een team van enthousiaste vrijwilligers voor u klaar. Maak van tevoren even een afspraak bij het Stipepunt waar u langs wilt gaan.



STIPEPUNT SNEEK
Maandag van 13:00 - 16:00 uur
Locatie: Gonggrijpstraat 50

Mantelzorg, vrijwilligerswerk
Telefoon: 06 - 1130 1555
Donderdag 10.00 - 12.30 uur (alleen papierwinkel)
Locatie: bibliotheek Sneek (Wijde Noorderhorne)
Tel: 06-5028 64 30

STIPEPUNT BOLSWARD
Maandag van 14.15 - 17.00 uur
Donderdag van 10.30 - 13.30 uur
Locatie: Cultuurhistorisch Centrum de Tiid, Jongemastraat 2 (ingang via de bibliotheek)

Mantelzorg, vrijwilligerswerk
Telefoon: 06 - 4615 7152
Papierwinkel
Tel: 06-52071121

STIPEPUNT KOUDUM
Woensdag van 9.00-11.30 uur
Locatie: De Klink, Ds. L. Tinholtstraat 1

Mantelzorg en vrijwilligerswerk
Tel.: 06-1501 68 44
Papierwinkel
Tel: 06-2118 77 36

STIPEPUNT MAKKUM
Donderdag van 10.00 - 12.00 uur
Locatie: Plein 11 (Deelwinkel, ingang Achterdijkje)

Mantelzorg en vrijwilligerswerk
Telefoon: 06 - 2575 5991
Papierwinkel
Telefoon: 06-2569 06 09

Het Mantelzorgcafé



**6 maart 2023
Mantelzorgcafé in Bolsward**
Locatie: In de serre, Nanne Reijnstraat 19B in Bolsward
Tijd: 10.00 - 12.00 uur

**9 maart 2023
Mantelzorgcafé in Sneek**
De Buurtvalk, Valkstraat 5 in Sneek
Tijd: 10.00 - 12.00 uur

**14 maart 2023
Mantelzorgcafé Koudum - Workum e.o.**
Locatie: Oer de Toer, Merk 7 in Workum.
Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Aanmelden
Graag van tevoren aanmelden bij het Stipepunt in Sneek, Koudum of Bolsward.

HET ALZHEIMER CAFÉ

Het Alzheimer Café is een ontmoetingsplek voor mensen met dementie en hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom. U krijgt er informatie over dementie en kunt ideeën en ervaringen met elkaar delen. U bent van harte welkom in één van de Alzheimer Cafés in de gemeente.

Alzheimer Café Súdwest 7 maart 2023: Diagnose dementie, en nu?

4 april 2023: Theater van Verheldering

2 mei 2023: Dementie en muziek: 'Muzikale reis terug in de tijd

6 juni 2023: Familiezorg

Locatie: De Klink, Ds. Tinholtstraat 1, Koudum.

Alzheimer Café Sneek 21 maart 2023: De notaris en dementie

18 april 2023: Dementie en logopedie

16 mei 2023: Theater van de verheldering

20 juni 2023: Het leven van en met mijn moeder Wil en Alzheimer

Locatie: Wijkgebouw De Schuttersheuveel, Harmen Sytstrastraat 8A, Sneek.

Het Alzheimer Café is van 19.30-21.00 uur. De zaal is open vanaf 19.00 uur. De toegang is gratis, net als het kopje koffie of thee.

Aanmelden en informatie
Graag aanmelden bij Gerda Muller van Stichting Sociaal Collectief.
Telefoonnummer: 06-25 71 71 56.
Mail: g.muller@alzheimervrijwilligers.nl.



Start samenwerking 'Gezond Ouder worden'

We weten het allemaal: voldoende blijven bewegen, gezond eten en mensen om je heen hebben bij wie je terecht kunt is zo belangrijk, juist als je wat ouder wordt. Dat je nog mee kunt doen met leuke activiteiten in de buurt, onder de mensen blijft en iets kunt betekenen voor een ander. Daarom zijn we in Súdwest-Fryslân samen met Stichting Sociaal Collectief en maar liefst 25 andere partijen van start gegaan met het programma Gezond Ouder Worden. Want gezond ouder worden willen we allemaal, maar is niet vanzelfsprekend.