

Groningen - Vrolijk Verslijten houdt ouderen in contact met samenleving

BRON GEMEENTE GRONINGEN 12 maart 2020

<https://gemeente.groningen.nl/actueel/nieuws/vrolijk-verslijten-zet-ouderen-in-hun-kracht>

Gepubliceerd: 09 maart 2020 Laatst bijgewerkt: 10 maart 2020



Ouderdom komt met gebreken. Maar als het aan 'Vrolijk Verslijten' ligt, gebeurt dit met behoud van kracht en zelfredzaamheid. Vrolijk Verslijten is een platform van organisaties in De Wijert dat ervoor wil zorgen dat thuiswonende ouderen contact blijven houden met de samenleving. Een initiatief van bevlogen hulpverleners, dat inmiddels kan rekenen op een netwerk in de wijk.

Janet Fonk en Frank Huiting zijn wijkverpleegkundige en specialist zorgtechnologie bij Thuiszorg Comfort, een thuiszorginstelling in de Wijert. Zij zien hoe bureaucratie in de zorg remmend werkt.

"Veel ouderen kunnen zelf niet meer hun weg vinden in de

hoeveelheid bureaucratie”, zegt Janet Fonk. “We hebben ‘echt wat voor elkaar betekenen’ weggeorganiseerd.”

Natura

Vrolijk Verslijten wil iets doen voor ouderen, maar zonder eindeloos vergaderen en zonder draaiboeken. “We zijn een clubje mensen zonder eigen belangen”, zegt Frank Huiting. Naast zijn werk als docent Zorginnovatie en technologie werkt hij één dag bij Thuiszorgcomfort. “En het gaat ook niet om geld. We vinden elkaar in een gedeelde visie: wij gaan uit van positieve gezondheid, van autonome bewoners die zolang mogelijk zelf regie kunnen voeren over hun leven. De organisaties die bij Vrolijk Verslijten betrokken zijn dragen hieraan bij in natura.”

Zondag eten

Vrolijk Verslijten zet de mens centraal. Maar wat willen ouderen in De Wijert dan? Studenten van de Hanzehogeschool inventariseerden dit. Langer thuiswonen was een grote wens. Maar ook: samen eten, en dan vooral op zondag, een notoire ‘alleendag’. Dansen en muziek luisteren. “Ook huidhonger is een thema”, zegt Janet. “Oudere mensen worden minder vaak aangeraakt.” Frank vult aan: “Daarnaast kijken we natuurlijk ook: wat speelt er in de wijk, wat is actueel? De Wijert is een wijkvernieuwingswijk waar groepen bewoners actief zijn en waarbij we kunnen aansluiten.”

Ochtendgymnastiek

De eerste activiteit was een technologiedag, waarbij ouderen kennis konden maken met, onder andere, Lea de Zorgrobot en Zora de Robot. Ze deden spelletjes, ochtendgymnastiek en gingen met Zora dansen. “Het was een groot succes”, vertelt Frank. “Ze wisten eerst niet wat ze ervan konden verwachten, maar vonden het uiteindelijk geweldig.” Deze technische ‘zorg-gadgets’ die ouderen kunnen helpen bij allerlei ongemakken, zijn binnenkort verkrijgbaar bij de Slimotheek, die via het hulpmiddelenuitleenpunt betrokken is bij Vrolijk Verslijten.

High Tea

Daarnaast zijn ook cateringbedrijf Koks Herberg, Fysio Forte, Apothekersgroep Groningen, KenK projecten,

hulpmiddelen centrum Vegro, het WIJ-team en het Gomarus- en het Menso Altingcollege aangehaakt. Op 19 maart, in de week van Welzijn en Geluk, organiseren leerlingen van deze scholen activiteiten voor ouderen, zoals een high tea, een beautyverwenmiddag en een spelletjesochtend. Wie wil helpen of ook iets wil aanbieden, kan aanschuiven.

Technologie

“Dat is een beetje hoe wij willen werken”, legt Janet uit. “We hebben een aantal momenten in het jaar vastgesteld waaraan organisaties zich verbonden hebben. Zoals de week van de technologie, de dag van de muziek, burendag of allerzielen. Organisaties kiezen hieruit een dag waarvoor ze zich verantwoordelijk maken. Als andere organisaties dan denken: hee, hier kan ik ook iets aan bijdragen, dan is dat mogelijk, het maakt niet uit welke achtergrond je hebt.”

Achterdeur

“We willen ervoor zorgen dat mensen naar elkaar omkijken. En de afstand tussen mensen verkleinen. Gewoon, door praktische samenwerking. We zien onszelf in de wijk als de ‘luis in de pels’”, zegt Janet. “De slogan van Vrolijk Verslijten is ‘Geluk via de achterdeur’. Deze uitspraak komt van Ali B. Het betekent: als je iets doet voor een ander, word je daar zelf blij van. En wie wil dat nou niet?”

Wilt u meer informatie over de activiteiten op de 'dag van Welzijn en Geluk' of zich aanmelden? Bel dan met 06-22883735 tussen 12.00 uur en 14.00 uur.