

Grootste Thuisgesprek van Nederland in Medemblik

Oostknollendam * Aagje uit Wijdenes is dik in de tachtig en heeft een sjoelclub opgericht waar ouderen uit het dorp samenkomen. Joy en Lizanne zijn jong en volgen een zorgopleiding in Alkmaar. Ze hebben een verrassende kijk op de zorg. Het zijn zomaar enkele aanwezigen bij het 'Grootste Thuisgesprek van Nederland' op 17 november in Medemblik.

Het Thuisgesprek is een initiatief

van Thuislab. Deze 'broedplaats voor veranderingen in de zorg' is opgezet door bureau Meneer de Leeuw uit Oostknollendam in opdracht van zorgorganisatie Omring. De afgelopen drie jaar heeft Thuislab samen met zorgprofessionals en gemeenteambtenaren ruim honderd kleine Thuisgesprekken gevoerd met inwoners van Noord-Holland. Aan keukentafels, in buurthuizen en in zorg-

centra spraken ze over hoe Noord-Hollanders oud willen worden -het liefst thuis- en hoe ze dat denken te organiseren. Tijdens de Thuislab langs Texel, Drechtland, Heerhugowaard en Amsterdam Nieuw-West stuitte Thuislab op bijzondere mensen met een vernieuwende, verrassende kijk op oud worden. En tijdens de Helpathon vorig jaar in Venhuizen kwamen weer andere ideeën over beter

oud worden voorbij, zoals het zorgmuntje van Ben Baars uit Assendelft en de buurtbusplanning van Arnold Vocking uit Bergen. Iedereen die de afgelopen drie jaar voorbij is gekomen, is uitgenodigd voor het Grootste Thuisgesprek van Nederland. En ieder ander mag aanschuiven om te luisteren en mee te praten in verzorgingshuis Sint Martinus in Medemblik. www.thuislab.nu

Regionaal **9**

Noord-Holland

Drie try-outs rond beter oud worden in Noord-Holland

'Niemand wil in die hangmat'



Marjolein Eijkman
m.eijkman@hollandmediacombinatie.nl

Oostknollendam * Als je standaard een rollator krijgt aangereikt, ga je 'rollatorlopen'. En dus moet je jezelf blijven uitdagen, zowel fysiek als mentaal.

Dat is de overtuiging van Texelaar Menno Siebinga. Zijn project is één van de drie try-outs van Thuislab, die de komende tijd gaan lopen. Hele praktische projecten rond beter oud worden.

Siebinga gaat vanaf eind deze maand aan de slag met 50-plussers, die twaalf weken lang in wekelijkse bijeenkomsten leren zich lichamelijk en geestelijk uit te dagen. Het doel is tot je laatste snik datgene te kunnen blijven doen waar je passie ligt. Zorgorganisatie Omring gaat aan het begin en het eind van deze try-out kijken hoe het met de deelnemers gaat. Voor meer informatie en aanmelding: hedwich@meneerdeleeuw.nl.

Hangmat

Het is een schoolvoorbeeld van hoe oud worden ook kan, aldus Pepik Henneman van Thuislab. „Mensen zijn gewend dat er voor ze gezorgd wordt, het sociale vangnet is een hangmat geworden. Maar niemand wil zomaar in die hangmat gaan liggen en betutteld worden, iedereen heeft de reflex het eerst goed voor zichzelf te willen regelen. Jezelf uitdagen kan ervoor zorgen dat dit ook lukt.”

De tweede try-out is die van Cor (70) en Gemma (67). Zij wonen al veertig jaar in een betaalbare gezinswoning uit de jaren '70 in Heerhugowaard. Nu de kinderen het huis uit zijn, is hun huis eigenlijk te groot. Maar een seniorenwoning die ze zich kunnen veroorloven, is er niet in de buurt. Wat nu? Ze kunnen toch moeilijk de ongebruikte verdiepingen dichttimmeren?

Thuislab schat dat dit probleem de komende tien jaar in zo'n duizend huishoudens in Heerhugowaard gaat spelen. Deze golf van vergrijzing is tijdelijk, dus de oplossing moet dat ook zijn.

Kostgangers

En zo is het idee ontstaan voor de 'Nieuwe hospita'. Vroeger was het heel normaal om één of meer kostgangers in huis te nemen. Iemand letterlijk in huis nemen, is niet meer van deze tijd, dat willen de meesten niet meer. Maar met bijvoorbeeld een wenteltrap een eigen gang maken voor de bovenste verdieping, dat is allicht wel een optie. En die trap kan er van af zodra het huis weer gezinswoning mag zijn.

Thuislab roept architecten, bouwkundigen en ontwerpers op om een oplossing te ontwerpen voor het huis van Cor en Gemma. Vier deelnemers mogen maandag 25 oktober



Dames in discussie tijdens een thuisgesprek eerder dit jaar in verzorgingshuis Gollards in Den Burg op Texel.

FOTO'S JOSÉ DE JONG



Samen goed oud worden, zoals Oma Mia, uit Oosterleek die met haar buurman Fetsje dagelijks met hun rollators naar een bankje aan het Markermeer kuurt.

een kijkje nemen in en rond de woning en voor 14 november hun ontwerp indienen. „Die ontwerpen presenteren we aan Cor en Gemma en wie weet zit er eentje tussen die ze willen oppakken”, aldus Henneman. „Iemand van de Rabobank denkt mee over een manier om dit te financieren.”

Voor meer informatie en aanmelding: ad@meneerdeleeuw.nl. De derde try-out speelt zich af in

Oosterblokker. Henneman: „We willen jong en oud bij elkaar brengen. Dat is in Schellinkhout eerder heel goed gelukt; daar hebben jongeren een ontmoetingsplek gecreëerd. Dit willen we als inspiratie gebruiken om dit op andere plekken in de omgeving ook voor elkaar te krijgen. Te beginnen in Oosterblokker.” Begin november is er een brainstormsessie.

Voor meer informatie en aanmel-

Luisteren naar olifantenpaadjes

Je ziet ze vaak waar een pad door het landschap slingert: paadjes van platgetrapt gras, aangelegd door mensen die in plaats van de ingewikkelde, liever de rechte weg nemen. Olifantenpaadjes, die de logische weg wijzen. 'Luisteren naar olifantenpaadjes' is de titel van het boek waarin Thuislab de ervaringen van de afgelopen drie jaar bundelt. „Het mooiste olifantenpaadje dat ik ooit heb gezien, was in België”, vertelt eigenaar Pepik Henneman van bureau Meneer de Leeuw, aanjager van Thuislab. „Daar lag een meanderend

pad dat werd doorkruist door een olifantenpaadje, dwars door het hoge gras. Om het paadje heen was het gras keurig kort gemaaid: de beheerder wist blijkbaar wat er gebeurde en ging erin mee. Dat is precies wat wij ook willen: de officiële zorg en datgene wat gewoon gebeurt bij elkaar brengen.”

Het boek is nog in de maak, maar de deadline is strak. Half november moet het klaar zijn en wordt het aangeboden. De aanvraag om het in ontvangst te nemen ligt inmiddels op het bureau van staatssecretaris Van Rijn.

ding: hedwich@meneerdeleeuw.nl. Met deze try-outs, het boek 'Luisteren naar olifantenpaadjes' en het Grootste Thuisgesprek hoopt Thuislab vooral ook de zorgorganisaties en beleidsmakers te bereiken. Want dat blijkt lang niet altijd eenvoudig. „Dat scharrelen, dat kennen zij niet”, aldus Henneman. „Terwijl de beste ideeën voortkomen uit gesprekken en ontmoetingen. Het probleem is dat de beleidsmakers te

veel bezig zijn met doelgericht denken, met kwaliteitseisen, efficiëntie en kostenplaatjes. Ze vergeten daarbij de goede ideeën die er zijn. Een ambtenaar zei een keer tegen me dat hij snapt dat die ideeën nodig zijn om beleid te maken. Maar dat ze het zo druk hebben met dat beleid maken, dat ze geen tijd hebben om over die ideeën na te denken.”

www.thuislab.nu